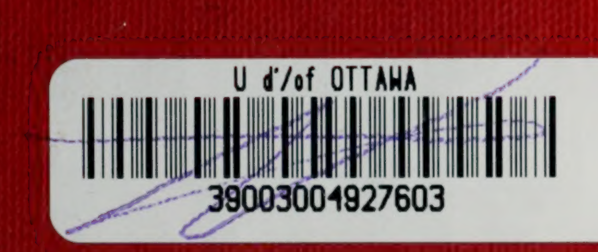
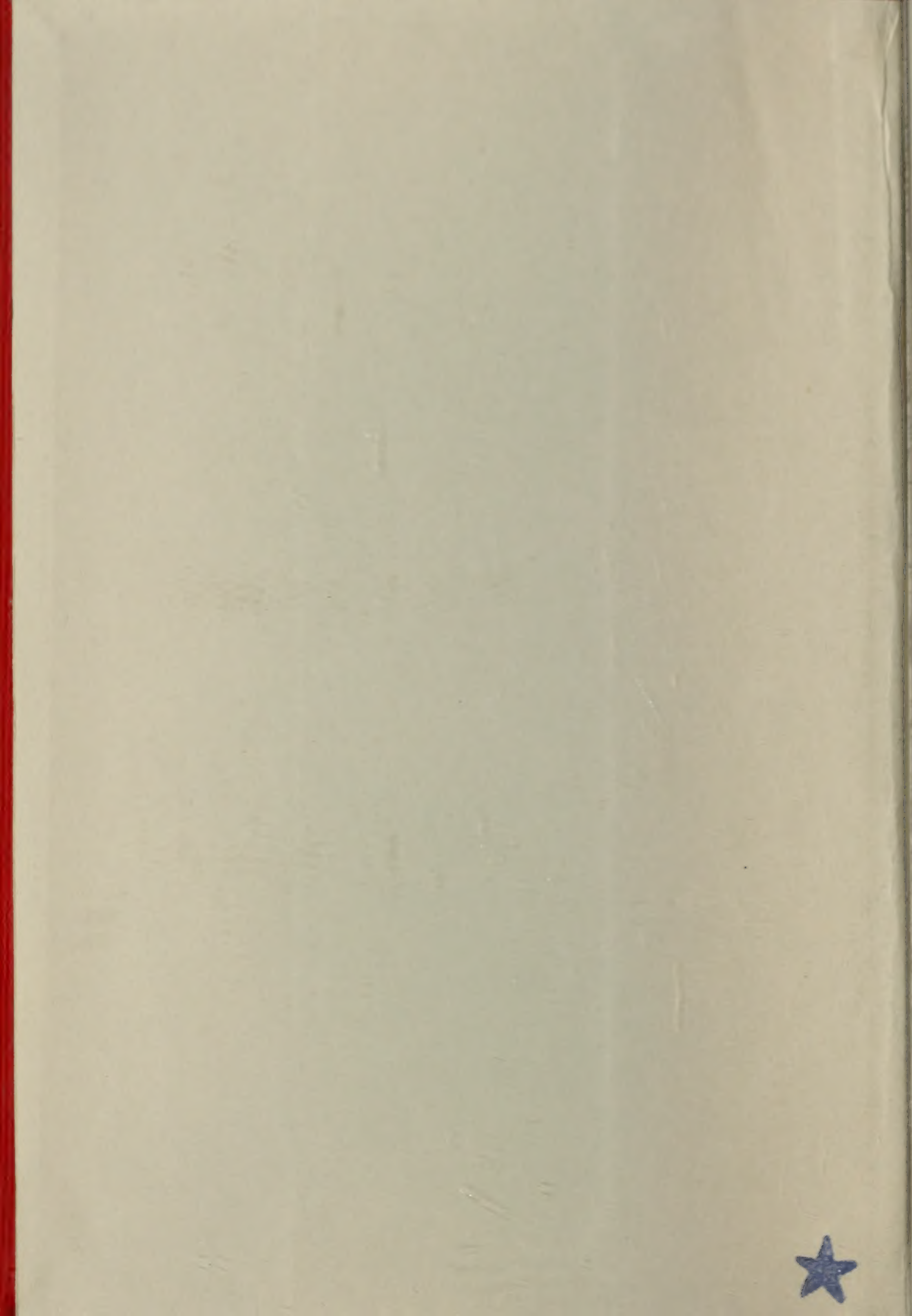




AMELIE DESROCHES

Professeur, Congrégation N.-D., Neuville, P. Q.

HYGIENE DE L'ALIMENTATION

ET

Propriétés Chimiques des Aliments

SUIVI D'UN COURS THÉORIQUE SUR

L'ART CULINAIRE



Le sage ne recherche pas l'abondance des mets ; il ne se préoccupe que de leur saveur et de leur délicatesse.

EPICURE.

PREMIÈRE ÉDITION

NEUVILLE, Co. DE PORTNEUF, P. Q.

1912



SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE

Hygiène de l'alimentation et propriétés chimiques des aliments.—Indicatif des aliments recommandés, tolérés ou interdits.—Diabète.—Maladies d'estomac.—Affections des voies biliaires et du foie.—Goutte.—Obésité.

DEUXIÈME PARTIE

Art Culinaire.—Termes employés en cuisine.—Etude sur la qualité des différents produits dont une maison bien tenue doit toujours être pourvue et de leur emploi.

TROISIÈME PARTIE

Exercices théoriques et pratiques des diverses manipulations culinaires.—Soupes et Potages.—Pâtes alimentaires.—Féculents.—Légumes.—Sauces et liaisons.—Des restes.—Poissons.—Viandes de boucherie.—Charcuterie sous toutes ses formes.—Volaille.—Gibier.

QUATRIÈME PARTIE

Etude sur la panification.—Pâtisserie.—Entremets sucrés.—De la décoration.—Des couleurs.—Dessert.—Conservation des fruits frais.—Confiserie.—Bonbons.

Du Service.

AVEC GRAVURES DANS LE TEXTE.

AVANT-PROPOS

Il est de la dernière évidence que le besoin d'un enseignement ménager se fait sentir chaque jour davantage dans notre pays. De même qu'il a fallu des méthodes, fruit d'une longue expérience, pour l'enseignement à tous ses degrés, dé même en faut-il pour l'enseignement ménager, surtout pour l'art culinaire. Tout humble qu'il paraît, cet art n'en est pas moins une des parties les plus importantes de l'économie domestique puisque, en présidant à l'observation d'une loi de la nature—manger pour vivre—il contribue, par une alimentation saine et bien réglée, et au maintien de notre santé et à l'équilibre du budget familial.

Plusieurs années d'expérience dans le monde m'ont permis de constater plus d'une fois, que l'éducation d'une jeune fille n'est complète qu'autant qu'elle peut se rendre utile aussi bien qu'agréable ; l'agréable sans l'utile est de bien peu de secours dans les réalités de la vie. Et s'il est un art qui permette à une femme, de n'importe qu'elle classe de la société, d'atteindre ce double résultat, d'être utile en faisant plaisir, c'est bien le modeste art culinaire.

Trop longtemps, par malheur, l'enseignement de cet art a été négligé. Un cours scientifique sur cette ma-

tière lui ferait prendre, parmi les autres branches de l'enseignement féminin, la place qu'elle mérite et, en la faisant aimer ne saurait manquer de lui attirer de fervents disciples.

Un pareil cours, approprié aux usages et aux produits du pays aidera, je l'espère, à vaincre la routine si funeste aux développements des arts. Accordons donc quelques moments chaque jour à l'étude d'un art qui, chez les peuples de l'Asie, de la Grèce, de l'Italie et de la France, a toujours fait les délices de la société.

Cette étude, jointe à la pratique, nous obligera a un exercice aisé et salutaire et, en conservant notre santé il nous procurera, en sus, les plaisirs aimables que l'on ne trouve que dans les réunions de famille et d'amis intimes.

A différentes reprises, mes amies et mes connaissances, tant religieuses que laïques, m'ont sollicité d'écrire les résultats de mon expérience et de mes observations, mais ce travail m'effrayait à cause de mes faibles capacites littéraires et des difficultés d'un ouvrage sur ce sujet. Ce n'est qu'après mûre réflexion que je me suis décidée. J'ai pensé qu'un livre tel que je le comprenais, associant l'hygiène de l'alimentation à la théorie de l'art culinaire (et non pas un simple traité de recettes comme on en trouve partout dans le commerce) devrait être de quelque utilité, et je me suis mise à l'œuvre.

Mettre toute personne dans la possibilité de composer un repas suivant les règles de la gastronomie, de confectionner de bons mets à bon compte et de combiner les éléments nécessaires à la nutrition parfaite avec une

nourriture saine et simple, tel est le problème que je me suis proposé de résoudre. Ce n'est pas tout, en effet, de savoir composer un repas simple, peu coûteux et de bon goût ; l'essentiel, je le répète, est de savoir combiner les aliments d'après leurs propriétés nutritives, car un repas coûte toujours trop cher lorsqu'il ne vaut rien, c'est-à-dire lorsqu'il est impuissant à nous procurer les forces nécessaires à l'entretien de la vie. Ces combinaisons ne coûtent qu'un peu d'étude pour commencer et elles sont à la portée des plus petites bourses.

Enfin, donner les moyens d'exécution les plus simples pour tout ce que peut exiger la table de ville aussi bien que celle de la campagne ; indiquer les plats nouveaux que peuvent fournir les déchets des repas précédents ; autant de secrets d'une cuisine bien dirigée qui seront expliqués en cet ouvrage.

Dans la partie relative à l'art culinaire, chaque exercice théorique sera suivi de quelques leçons pratiques, non pas pour enseigner spécialement ces recettes, mais afin de bien indiquer la base de chacune des préparations. Les maîtresses et les élèves s'inspirant de là, devront elles-mêmes arriver à composer différents plats suivant ce qu'elles auront à leur disposition. C'est ainsi que chaque famille peut avoir son plat favori et d'un cachet particulier, comme chaque pays a son mets national.

J'ai omis, dans cet ouvrage, tout ce qui est du domaine de la fantaisie ; ce livre est, avant tout, un cours d'utilité et d'actualité pratique.

J'ai expérimenté et me suis renseignée à bonne source.

Si je n'eusse pas cru sincèrement être utile aux personnes encore au début de l'enseignement ménager, je n'aurais pas entrepris ce travail ; il n'eut jamais paru sans le désir que j'éprouve de voir s'améliorer cette partie si importante de l'éducation. Je n'ai d'autre motif que le bien de mes sœurs, les jeunes filles.

En leur suggérant les moyens d'éviter les erreurs communes et attacher ainsi au foyer le futur mari, je leur donne, sinon la recette du bonheur parfait, du moins le remède à bien des ennuis.

Mon unique ambition est que cet ouvrage rende quelques services. J'ai cru remplir une lacune, et c'est à ce titre que j'espère obtenir l'approbation des autorités enseignantes et du public en général.

AMÉLIE DESROCHES.



TABLE DES MATIÈRES

IÈRE PARTIE

HYGIÈNE DE L'ALIMENTATION ET PROPRIÉTÉS CHIMIQUES DES ALIMENTS

IIème PARTIE

ART CULINAIRE

IIIEME PARTIE

ART CULINAIRE

IVÈME PARTIE

PAIN, PATISSERIES, ENTREMETS SUCRÉS, DESSERT

Hygiène de l'Alimentation

— ET —

Propriétés Chimiques des Aliments.

On appelle hygiène, l'ensemble des règles à suivre pour conserver et améliorer la santé. Impossible de comprendre ces règles si l'on ne tient pas compte du milieu dans lequel l'homme doit vivre.

La science de l'hygiène s'occupe de l'action exercée sur l'organisme, non seulement par l'air, le sol, les vêtements, les habitations, mais aussi et surtout par les boissons et les aliments. Elle détermine quelles conditions doit remplir une alimentation saine pour la conservation et l'entretien de la vie, des forces, de l'intelligence et le développement de l'énergie.

Très souvent, la jeune fille n'apprend rien de scientifique sur des matières d'une si haute importance qui tiennent à la fois de la chimie et de la physiologie, et lorsqu'elle est appelée à fonder un foyer, une famille,

elle se trouve sans expérience et sans aucune théorie dans la partie la plus essentielle de l'économie domestique, celle qui tend à la conservation de la santé au moyen de la meilleure alimentation.

On doit se nourrir de façon à prolonger l'existence. Autant nous devons avoir soin que la nourriture soit suffisante, autant nous devons éviter qu'elle soit pernicieuse ; changer, varier raisonnablement, tel est le meilleur conseil de l'expérience. Enfin comme l'a si bien dit Louis Racine, second fils du célèbre poète tragique Jean Racine, " la nature des aliments n'influe pas seulement sur l'organisation physique de l'homme, elle modifie puissamment son caractère et ses mœurs ".

La question de l'alimentation acquiert donc une double importance ; c'est pourquoi il est indispensable d'avoir quelques notions sur la valeur des aliments, notions qui, une fois bien posées et bien comprises, pourront servir de base et de guide dans le grand laboratoire qu'est la cuisine bien dirigée.

(Qu'entend-on pas aliment ? Réponse populaire. L'aliment est tout ce qui nourrit. Réponse scientifique :) On entend par aliment toute substance qui, soumise à l'estomac, peut s'assimiler par les voies digestives et servir à compenser les pertes des tissus que nous subissons journellement.

Ainsi la qualité distinctive de l'aliment consiste dans la propriété de subir l'assimilation. Suivant la composition des aliments, leur digestibilité est plus ou moins facile et peut varier beaucoup. M. W. de Beau-

mont a noté avec soin, le temps de leur passage dans le tube digestif et voici quelques chiffres intéressants auxquels il est arrivé.

Riz	1 heure		
Soupe au gruau	1	"	30
Tapioca	1	"	45
Truite et Saumon	1	"	20
Lait bouilli, œufs crus	2	"	
Lait non bouilli, œufs frits	2	"	15
Volailles bouillies	2	"	30
Bœuf bouilli, huîtres	2	"	45
Oeufs mollets, bœuf grillé	3	"	
Pain, bœuf roti, fromage, œufs durs	3	"	20
Volailles rôties et mouton	4	"	30
Veau rôti	4	"	
Porc salé	5	"	
Graisse de bœuf, bœuf salé	5	"	30

Ces chiffres peuvent varier suivant la constitution et l'état de santé de chaque individu. Les légumes se digèrent plus facilement que tout autre aliment. Les liquides passent très rapidement.

On ne vit pas de ce qu'on mange, dit un vieil adage, mais de ce qu'on digère ; il faut donc digérer pour vivre, et cette nécessité est un niveau qui égalise sous sa puissance le pauvre et le riche.

Une substance pour être un aliment doit ;

1° N'être pas réfractaire à l'action de l'estomac ;

2° Contenir des matières utiles au corps ;

3° Exciter par son aspect et son goût, un degré suffisant d'appétance et de désir.

Les aliments organiques se divisent en aliments non

azotés, tels que sucre, fécules, graisses, huile ; et en aliments azotés ; viande, sang, œufs, lait, fromage, gluten de blé. Les aliments azotés sont considérés comme particulièrement propres à entretenir les tissus constitutifs du corps et à nous donner la force. Les aliments non azotés sont considérés comme destinés à être brûlés dans la respiration, et à nous fournir la chaleur nécessaire ; le mélange des deux sortes d'aliments est donc indispensable à l'entretien de la vie.

Le tableau suivant, donné par Liebig, montre qu'une alimentation mixte est nécessaire, car aucun aliment ne présente le rapport nécessaire entre les substances protéiques, amylacées et grasses.

	Matières Albuminoïdes.	Fécules et graisses.
Lait	1	3
Chair de mouton gras	1	3
Bœuf moyen	1	2
Froment	1	4.6
Seigle	1	5.7
Pommes de terre	1	9.
Riz	1	12.
Lentilles	1	2.1
Pois	1	2.3
Fèves	1	2.2

L'homme qui travaille doit manger plus que l'homme oisif. Le travail intellectuel exige une alimentation aussi abondante que le travail physique, mais différemment constituée, aliments très nourrissants, c'est-à-dire ayant une grande valeur alimentaire sous un petit volume. L'homme des champs de meilleur appétit,

digère plus aisément une quantité plus grande d'aliment moins nutritifs.

Au froid, l'alimentation doit être plus abandante, riche en viande et en graisse ; à la chaleur, les aliments féculents et sucrés sont préférables. Pour qu'une alimentation soit complète, il faut qu'elle contienne tous les élements de nos tissus ; ces éléments se trouvent tout aussi bien dans une alimentation végétale que dans une alimentation animale, mais comme nous venons de le démontrer, l'expérience a prouvé que le régime mixte, végétal et animal, est préférable pour l'homme.

Il est évident que l'on ne peut pas établir un régime uniforme pour tout le monde, la constitution individuelle variant avec chaque individu. Le climat exerce aussi un grand rôle dans la confection d'un régime ; en hiver par exemple, ou dans les régions froides, on doit absorber des aliments riches en carbone. Aujourd'hui, il paraît suffisamment démontré par M. le professeur Maurel, (1) que la quantité d'azote et de carbone nécessaire à l'entretien de la vie doit être fixée d'après la pesanteur de chaque individu. Il est certain en effet, qu'un homme pesant de cent cinquante à deux cents livres, a besoin de plus de nourriture qu'un autre ne pesant que cent à cent trente livres et que celui qui absorbe une plus grande quantité d'aliments doit en même temps ingérer plus de matières albuminoïdes et d'hydrate de carbone ; or les principales données du Professeur Maurel sont les suivantes : Par cent livres,

(1) Professeur de la Faculté de Toulouse.

c'est-à-dire pour un homme pesant cent livres, la ration moyenne doit comprendre de deux onces et quart à deux onces et demie de substances albuminoïdes, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, et de huit à neuf onces d'hydrate de carbone. Ces quantités sont sûrement suffisantes. Il est donc possible et même facile de composer un régime alimentaire en prenant pour base la composition des aliments (telle qu'indiquée dans leur description, à chacun de leurs chapitres respectifs) et en effectuant de simples règles de proportions. Cependant ces quantités ne doivent être regardées que comme théoriques, car il ne faut pas oublier que dans la pratique, intervient un facteur très important qui est la digestibilité spéciale à chaque aliment, qui peut elle-même varier suivant les fonctions digestives des individus. Il faut donc, dans la composition d'une bonne alimentation, s'occuper principalement de la plus ou moins grande assimilation des aliments ainsi que de l'état de l'activité physique et intellectuelle. On pourra ensuite, en partant de ce régime-type, corriger les quantités en faisant porter autant que possible les modifications sur le pain ou le lait, parceque ainsi, on laissera au régime à peu près la même relation nutritive, ce qui est important.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'est-ce que l'hygiène?
2. De quoi s'occupe la science de l'hygiène par rapport à l'alimentation ?
3. Comment doit-on se nourrir ?
4. Est-ce que la nature des aliments influe seulement sur l'organisation physique de l'homme ?

5. Qn'entend-on par aliment ?
6. Quelle est la qualité distincte de l'aliment ?
7. Quel temps faut-il pour digérer les aliments suivants, les fécules par exemple ?
8. Le poisson tel que truite et saumon ?
9. Le lait bouilli et les œufs crus ?
10. Le lait frais et les œufs frits ?
11. Volailles bouillies ?
12. Le bœuf bouilli et les huîtres ?
13. Le bœuf grillé ?
14. Le pain, bœuf rôti, fromage, œufs durs ?
15. Volailles rôties et mouton ?
16. Veau rôti ?
17. Porc salé ?
18. Bœuf salé ?
19. Ces chiffres peuvent-ils varier ?
20. Les liquides se digèrent-ils bien ?
21. Quelle qualité doit avoir une substance pour être un aliment ?
22. Comment se divisent les aliments organiques ?
23. A quoi servent les aliments azotés ?
24. Et les aliments non azotés ?
25. Le mélange des deux sortes d'aliments est-il nécessaire ?
26. Pourquoi ?
27. L'homme qui travaille doit-il manger plus que l'homme oisif ?
28. Le travail intellectuel exige-t-il une alimentation aussi abondante que le travail physique ?
29. L'alimentation doit-elle être la même pendant les froids d'hiver que pendant les chaleurs d'été ?
30. Que doit contenir une alimentation pour être complète ?
31. Dans quel genre d'alimentation trouve-t-en ces éléments ?
32. Peut-on établir un régime uniforme pour tout le monde ?
33. Quel est la ration moyenne pour un adulte ?
34. Ces quantités peuvent-elles varier ?

LE LAIT

A tout seigneur tout honneur, commençons par le lait parce qu'il est le premier aliment de l'être humain et reste toujours le plus parfait. Le lait est non seulement le premier des aliments, c'est aussi le plus répandu, le moins cher et le plus facile à se procurer. Ce précieux liquide nous est surtout fourni par la vache. Nous avons aussi le lait de chèvre, plus riche que le lait de vache. Il possède une saveur toute spéciale ; on l'apprécie beaucoup pour la nourriture des jeunes enfants.

Le lait contient toutes les matières nutritives nécessaires à la nature humaine ; il se digère et se supporte facilement. Si notre génération débilitée veut se refaire, il faut que le lait soit plus apprécié et plus employé ; si on ne l'aime pas tel quel, il doit être employé dans la cuisine où il fournit un trésor d'aliments nutritifs. Ce n'est pas sans tristesse que l'on voit bien des familles de la campagne vendre le lait aux beurreries et aux fromageries à deux centins la pinte au plus tandis que consommé à la maison il leur en vaudrait dix et plus. Cultivateurs mes amis et compatriotes, avez-vous jamais réfléchi sur ce que vous pouvez acheter

d'aliments à un sou la livre ; vous pouvez à peine avoir du son à ce prix, et encore pas tous les jours de l'année. Ne vous privez donc pas de ce délicieux aliment, inestimable à tous les points de vue ; appréciez-le beaucoup et faites-en un plus grand usage ; votre santé et votre compte de banque en retireront de grands avantages.

Pris avec du pain, le lait constitue un aliment qui pourrait, paraît-il, suffire à la nourriture de l'homme ; c'est la nourrieure à peu près exclusive de l'enfant et le régime lacté s'impose à beaucoup de malades, à ceux dont l'estomac ou les reins fonctionnent mal. On calcule que deux pintes de lait par jour suffisent à l'entretien d'un homme travaillant peu ou pas. L'individu qui dépense de l'énergie a besoin de joindre au lait d'autres aliments.

Composition du lait :—Le lait est formé par de l'eau et diverses substances dont les principales sont la caséine, le sucre de lait et le beurre ; les proportions de ces substances varient selon l'origine du lait. Voici d'après M. Chs Martin, la composition moyenne du lait de vache :

	Composition moyenne.	Limites des variations.
Eau	87.50%	85 00 à 90.00%
Matières grasses.......	3.50	2. à 6.
Caséine	3.65	2 05 à 4.05
Sucre de lait.........	4.60	3.05 à 5.05
Sels minéraux	0.75	0.05 à 1.00

La composition du lait en fait donc un aliment complet répondant à tous les besoins de l'organisme. Ce-

pendant, on sait assez généralement aujourd'hui que le lait peut contenir des microbes nuisibles, celui de la tuberculose entre autres, et peut donner la maladie.

La destruction de ces organismes s'obtient en soumettant le lait à une température très élevée, soit par la stérilisation au bain-marie, en le maintenant quarante minutes à près de cent degrés Farenheit, ce qui lui conserve bon goût ; soit par une simple ébullition à l'air libre prolongée pendant vingt minutes, ce qui en change le goût mais tue les germes. Il est prudent de faire subir ces opérations au lait devant servir à la nourriture des jeunes enfants, quand même il serait obtenu dans les meilleures conditions ; ce n'est qu'à ce prix que l'on est absolument sûr de la destruction des germes morbide qu'il pourrait contenir.

Les appareils stérilisateurs se composent d'un panier en fil de fer, contenant de petites bouteilles, lesquelles, après avoir été plus ou moins remplies de lait bien frais, additionné ou non d'eau, suivant l'âge du bébé, sont bouchées avec des rondelles de caoutchouc ; le panier et les bouteilles sont alors placés dans un vase métallique rempli d'eau froide et cette eau doit être portée à l'ébullition et doit bouillir pendant quarante ou quarante-cinq minutes. On ne doit stériliser que la quantité de lait nécessaire pour vingt-quatre heures. On devra recommencer tous les jours ; les bouteilles et les bouchons seront lavés à l'eau bouillante. Par ce moyen on prévient grand nombre de maladies chez les jeunes enfants, et si ce mode était toujours employé, on ferait

baisser considérablement la mortalité infantile, si élevée pendant les grandes chaleurs de l'été.

Malgré les avantages incontestables qu'offre le lait ainsi traité, que de personnes reculent devant le surcroît d'ouvrage qu'en occasionne la préparation ! Cependant à l'appui de ce qui précède, je ne crois mieux faire que de citer l'opinion de Variot, célèbre médecin à Paris. " On a dit que le lait stérilisé n'était plus aussi nourrissant que le lait cru et puis ne voit-on pas, à la campagne, de beaux enfants élevés au lait qui vient d'être trait au pis de la vache ? Oh ! si chacun pouvait avoir chez soi, une vache bien saine, qui aurait subi l'épreuve de la tuberculine, pour s'assurer qu'elle n'est pas tuberculeuse, si les trayons des vaches étaient toujours bien lavés et aseptisés de même que les mains des filles de ferme, si les vases où l'on recueille le lait étaient parfaitement nettoyés à l'eau bouillante, alors on pourrait avantageusement faire boire au bébé du lait cru. Mais si l'on ne peut prendre toutes ces précautions pour recueillir le lait à l'abri de toute souillure, ce qui est la règle, il sera préférable de le faire bouillir ou de le stériliser, avant de charger le biberon " Extrait de son traité d'hygiène infantile page 364. Edition 1910

Le lait homogénéisé résout la question d'une façon entière et pratique. Quoique du domaine de l'industrie, je ne puis passer sous silence son emploi, vu les grands avantages qu'il possède sur le lait cru ; en effet il écarte tous les dangers du lait cru et il en possède pour ainsi dire tous les avantages sans parler de ses qualités

propres de conservation qui lui donnent une valeur inestimable.

L'homogénéisation consiste, au moyen d'une machine spéciale, à diviser les parties solides du lait (la crême, la caséine) en particules infinitésimales et à rendre le lait beaucoup plus digestible et assimilable. Les globules de la crème ou matière butyreuse sortant de l'homogénéisateur se trouvent broyés en parties tellement petites, et unis si intimement qu'ils ne peuvent jamais plus se séparer et forment un tout homogène, qu'aucune machine à écrémer ne peut dissoudre. En conséquence, chaque partie du lait contient toujours une égale proportion de crème et est aussi nourrissante et aussi agréable à boire que toute autre partie, aussi bien le dessous que le dessus du vaisseau qui le contient. A part ses nombreux avantages, l'homogénéisation a pour effet de donner au lait un goût de crême qui le rend très plaisant à boire. L'analyse chimique d'un lait pasteurisé et homogénéisé en fera mieux connaître les avantages que tout ce que je pourrais en dire.

Analyse d'un échantillon de lait entier, homogénéisé le 19 mars 1910, à l'Ecole de Laiterie de St-Hyacinthe, sous ma surveillance et direction, par l'homogénéisateur, A. Gaulin. La bouteille contenant ce lait était d'une capacité d'une chopine canadienne, à fermeture d'eau minérale (crown stopper) ; l'application de cette fermeture à la conservation du lait est due à l'initiative de mon fils aîné.

Depuis le 19 mars de l'an passé, date à laquelle ce lait a été homogénéisé et embouteillé, l'échantillon a été conservé dans une armoire ordinaire dans un de mes laboratoires sans aucun autre soin. Ce laboratoire était fermé à clef, mon préparateur (mon fils) et moi, avions seuls accès dans ce local ; je puis donc en garantir absolument l'authenticité.

Cette bouteille a été ouverte le 11 avril 1911, plus d'un an après son embouteillage ; le lait qu'elle contenait était en parfait état de conservation et d'aspect normal du lait. Son odeur est celle du lait, sa saveur bonne ; on aurait supposé volontiers que ce lait était une crême pauvre ou un lait très riche. A l'ouverture, l'acidité était de 18°½, ce qui prouve encore une fois que sa conservation était parfaite. Cet échantillon contenait :

Solides totaux p. c.	12.35	gras p. c.	3.39
Eau, p. c.	87.65	non gras p. c.	8 96

L'analyse a été faite en triplicata. Ce lait est donc un très bon aliment, au-dessus de l'étalon admis par la ville de Montréal et nombre d'autres cités ; au moins à l'étalon fixé par le bureau d'hygiène provincial, en conformité aussi avec le bureau du service des substances alimentaires du Dominion, (Laboratoire Fédéral du Revenu de l'Intérieur). Cet échantillon a été préparé d'après le procédé de conservation du lait de l'ingénieur M. A Gaulin, de Paris, France, et avec sa machinerie brevetée, sans ajouter aucun produit pour en

prolonger la durée de conservation En foi de quoi j'ai signé le présent.

A. L. Tourchot,

Chimiste, Analyste public officiel,

Directeur du Laboratoire officiel
de la province de Québec.

Vu et certifié ce qui est écrit ci-dessus,

O. L. Tourchot,

Assistant.

A cette analyse des plus convaincantes, on peut ajouter les certificats, non moins convaincants, de plusieurs médecins éminents, entre autres :

M. le Dr. Chevalier, Paris, France ; M. le Dr Plantinga, La Haye ; M. le Dr. Variot, Paris, France ; M. le Dr. Finkelstein, Berlin ; M. le Dr. Triboulet, Paris, France ; M. le Dr. Paul Trudel, Ste-Geneviève ; M. le Dr. Sévérin Lachapelle, Directeur Médical de la Crèche des Sœurs de la Miséricorde à Montréal P. Q. lesquels ont, soit employé dans l'exercice de leur profession, soit analysé le lait stérilisé et homogénéisé d'après le procédé A. Gaulin, et tous le proclament hautement à l'abri de toute souillure et en conséquence la nourriture idéale pour les bébés, les convalescents et tout le monde en général.

Les principes constituants du lait sont pas unis par une grande affinité, le simple repos suffit pour les séparer, ce sont : La crème ou matière butyreuse, élé-

ment du beurre, le caillé, matière caseuse ou *caséum*, élément du fromage et le petit lait ou *sérum*.

Lorsqu'on abandonne du lait au repos dans un endroit frais, il se forme au bout de quelques heures, à sa surface, une couche d'une matière légère, épaisse, onctueuse, agréable au goût, qu'on appelle crème.

La crème est un aliment assez indigeste même lorsqu'elle est fraîche et de propreté absolue. Elle est très altérable à l'air, les microbes qu'elle contient s'y reproduisant avec la plus grande facilité. Le lait qui reste après l'enlèvement de la crème a une plus grande densité qu'auparavant, et une consistance moins onctueuse ; on le nomme lait écrémé. Abandonné à lui-même, il forme un *coagulum* blanc, mou, opaque, qui se sépare d'un liquide jaune verdâtre et transparent ; la partie solide est ce qu'on nomme *caséum*, caillé, c'est la partie la plus nutritive du lait La partie liquide est le *sérum* ou petit lait ; il est diurétique, un peu laxatif et légèrement nutritif. On l'a beaucoup ordonné et on l'ordonne encore dans les affections du foie, dans les cas de constipation rebelle etc. ; quelques estomacs qui ne digèrent pas le lait complet, supportent fort bien le petit lait. Certaines personnes se plaignent de ne pouvoir prendre de lait sans en être incommodées et l'attribuent à une altération probable du liquide. Presque toujours, cela tient à ce qu'elles le boivent trop vite ; il faut mettre au moins trois minutes à boire un verre de lait. Le contenu d'un verre avalé précipitamment se transforme dans l'estomac en un amas de caillé, dont la surface

extérieure se trouve seule en contact avec le suc gastrique, tandis que la même quantité de lait, bue à petits traits, se coagule partiellement, est entièrement pénétrée par le fluide digestif et se digère sans aucune difficulté. (1)

Toutes réserves faites, il ressort que le lait, aliment parfait, de digestion facile, de prix modique, doit entrer pour une large part dans l'alimentation populaire ; il est tout indiqué pour le repas du matin, sous forme de café au lait, chocolat au lait, de bouillie, etc.

QUESTIONNAIRE.

1. Qu'est le lait dans l'alimentation ?
2. Par qui nous est fourni ce précieux liquide ?
3. Quel avantage présente le lait ?
4. Si le lait répugne en nature, comment doit-on l'employer ?
5. A qui s'impose le régime lacté ?
6. Absorbé seul, combien en faudrait-il par jour pour nourrir un homme ?
7. De quoi est composé le lait ?
8. Les proportions peuvent-elles varier ?
9. Donnez la composition moyenne du lait ?
10. Le lait peut-il contenir des microbes nuisibles ?
11. Comment peut-on obtenir la destruction de ces organismes?
12. Ces précautions sont-elles nécessaires ?
13. De quoi se composent les appareils stérilisateurs ?
14. Peut-on stériliser le lait longtemps à l'avance ?
15. Quel avantage offre ce mode de préparation du lait ?
16. Quel lait doit encore être préféré au lait stérilisé ?
17. Pourquoi ?

---

(1) A. Hérault

18. Quelles sont les qualités particulière du lait homogénéisé
19. En quoi consiste l'homogénéisation ?
20. Quels en sont les avantages ?
21. Y en a-t-il d'autres ?
22. Les éléments du lait sont-ils unis par une grande affinité ?
23. La crème est-elle un bon aliment ?
24. Quelles sont les propriétés du petit lait ?
25. Comment doit-on absorber le lait frais ?
26. Pourquoi ?
27. Que conclure de tout ce qui précède ?



DÉRIVÉS DU LAIT

FROMAGES :—Les produits dérivés du lait n'ont pas une moindre importance. Les fromages frais et les fromages secs, le fromage à la crème, sont des aliments de premier ordre : leur valeur nutritive est considérable, leurs propriétés hygiéniques, leur bon marché doivent les mettre au premier rang des denrées alimentaires recommandables aux ouvriers et à plus forte raison aux cultivateurs qui peuvent faire faire leur fromage à si bon compte, vu que les fromageries sont très nombreuses dans nos campagnes. Le fromage contient beaucoup de matières nutritives. Les plus sains, les plus nourrissants aussi, sont les fromages cuits ; tel notre fromage canadien que l'on améliore tous les ans ; le fromage d'Oka, fabriqué par les Révérends Pères Trappistes lequel est apprécié par nombre de personnes. Ensuite, les fromages étrangers, le Gruyère, le Parmesan, le Chester, etc. Le Gruyère en particulier est presque aussi nourrissant que la viande. Les fromages frais non fer-

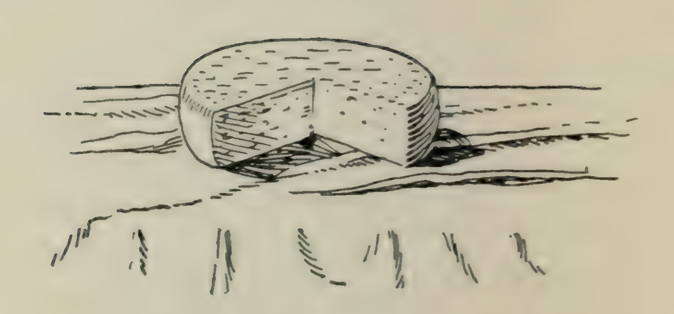
mentés sont de facile digestion, l'excellent fromage à la crème qui se fabrique dans plusieurs de nos campagnes, surtout aux environs de Montréal et près d'Ottawa, aussi bien que les fromages étrangers, blanc de Gournay, Neuchatel, etc. Les fromages fermentés sont un stimulant de l'estomac. Parmi les plus connus sont le Brie, le Camembert et notre fromage raffiné de l'île d'Orléans, près Québec. Enfin les fromages fermentés, forts, Roquefort, Münster, etc., sont excitants et favorisent les éruptions. Ces fromages excitent la soif, preuve qu'ils provoquent de la chaleur dans l'estomac. Ils ne conviennent donc pas à tous les tempéraments, surtout les personnes faibles ne peuvent pas le supporter.

Beurre :—Le beurre, étant complètement dépourvu d'azote, est un aliment de peu de valeur et ne fournit pas au corps les substances qui lui donnent de la résistance. On croit généralement que tous les estomacs supportent facilement le beurre ; cependant il semble être difficilement accepté par certains tempéraments ; tout de même, c'est un des corps gras les plus digestibles. Dans sa composition entrent, pour la majeure partie, des matières grasses, de l'eau, du sucre et du sel, avec quelques autres principes.

QUESTIONNAIRE

1. Quels sont les produits dérivés du lait ?
2. Le fromage est-il un bon aliment ?
3. Quels sont les meilleurs fromages au point de vue de l'hygiène ?

4. Quels sont les fromages frais, montrez leurs avantages
5. Quelles sont les propriétés des fromages fermentés ?
6. Nommez les plus connus ?
7 Que faut-il observer par rapport à ces derniers
8. Le beurre est-il un bon aliment ?
9. Le beurre est-il très digestible ?
10. Que contient le beurre ?





DES BOISSONS ALIMENTAIRES

On doit entendre par boisson tout liquide qui peut se boire. Les boissons s'assimilent dans l'économie avec une grande facilité ; le soulagement qu'on en reçoit, est en quelque sorte immédiat.

Eau :—L'eau parait être la boisson la plus naturelle et elle nous est aussi nécessaire que l'air ; c'est le corps le plus répandu dans la nature, on la trouve partout. Les eaux potables sont celles qui peuvent servir de boisson journalière sans qu'il en résulte aucun trouble dans notre économie. La meilleure eau est celle qui renferme beaucoup d'air en dissolution et qui est complètement exempte des matières organiques lesquelles, en se putréfiant, lui donneraient une mauvaise odeur et la rendraient malsaine. L'eau potable doit être ainsi formulée : Toute eau potable doit être fraîche, limpide, sans odeur, faiblement saline, agréable au goût, aérée, légére à l'estomac, pure et apte aux principaux usages

domestiques. (1) Les eaux propres aux usages domestiques, cuisson des légumes, lavage, etc., sont presque toujours de bonnes eaux potables au point de vue de la composition chimique ; mais même alors, par suite d'infiltrations accidentelles, l'eau peut contenir des microbes capables de donner des maladies graves, en particulier la fièvre typhoïde ; il est bien prouvé aujourd'hui que la plupart des épidémies ne sont dues qu'à l'usage d'eaux contaminées. Les microbes de la fièvre typhoïde, du choléra et de beaucoup d'autres maladies peuvent se développer dans une source d'eau trop rapprochée d'un foyer quelconque de contamination, un fumier, par exemple, ou des matières en décomposition, et voilà toutes les personnes se servant de cette eau, atteintes par la contagion. En résumé, toute eau étant susceptible de transmettre des maladies, il est toujours plus sage de la filtrer. Pour cela on se sert d'un bon filtre, c'est le moyen le plus simple. En cas d'épidémie, le système le plus sûr est de faire bouillir l'eau, ce qui la débarrasse des germes nuisibles. Pourvu que l'on prenne soin de la bien faire refroidir et de l'aérer suffisamment, elle reste toujours très bonne et très agréable au goût.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'entend-on par boisson alimentaire ?
2. Les boissons s'assimilent-elles facilement ?
3. Quelle est la boisson la plus naturelle ?
4. Quelles sont les meilleures eaux potables ?
5. Donnez les caractères de l'eau potable ?

(1) A. Gauthier.

6. L'eau peut-elle renfermer des matières organiques nuisibles ?
7. Quelles sont les maladies dues à l'usage d'eau contaminée ?
8. En résumé que doit-on conclure ?
9. En cas d'épidémie est-ce que le filtre est suffisant ?
10. L'eau bouillie est-elle aussi agréable au goût ?

Café :—Le café nous est fourni par un arbuste de la famille des rubacés, le caféier, actuellement cultivé dans la plupart des pays tropicaux. Le premier caféier a été trouvé en Arabie et c'est encore de là que nous vient le meilleur café, le Moka. Nous avons plnsieurs autres variétés connues dans le commerce par les noms des pays d'où elles nous viennent ; par exemple le café Moka ou Arabie, le café Java, le café Martinique, le café Bourbon, etc.

Parmi les principes azotés du café, un des plus importants est la caféine, il fond aisément et se résout en un liquide transparent, l'eau froide en dissout un cinquantième de son poids, mais l'eau bouillante beaucoup plus.

Analyse.—Les graines de café contiennent de la cellulose, de l'acide chloroginique, des substances grasses azotées minérales, de l'huile essentielle, de la matière sucrée et la caféine. Chose singulière, le principe de l'arome s'y rencontre en quantité tellement minime, qu'en l'évaluant à un millième du poids total on est peut-être au-dessus de la vérité (1).

Propriétés et Usages.—L'infusion du café est légèrement amère, mais son amertume est combinée avec un

(1) Payen.

arome très suave. Le café est tonique et excitant, il favorise la digestion et exerce en même temps une action spéciale sur le cerveau ; son influence sur les facultés intellectuelles est bien connue. Les personnes nerveuses font bien de s'en abstenir, car il cause souvent des insomnies ; on emploie quelquefois le café comme médicament, on le recommande dans la diarrhée chronique et dans certaines aménorrhées ; même, mais alors non torréfié, contre les fièvres intermittentes (1).

QUESTIONNAIRE

1. D'où nous vient le meilleur café ?
2. Quelles sont les principales variétés que nous fournit le commerce ?
3. Parmi les principes azotés du café, quel est le plus important ?
4 Que contiennent les graines de café ?
5. Quelles sont les propiétés du café ?
6. Quelles sont les personnes qui doivent s'en abstenir ?
7. Peut-on employer le café comme médicament ?

Thé :—Le meilleur thé nous vient de la Chine et du Japon où on le cultive avec beaucoup de soin. Les thés se divisent en deux groupes, les thés verts et les thés noirs. Les premiers ont une couleur verte grisâtre plus ou moins prononcée, leur infusion est d'un beau blond, leur saveur aromatique est un peu âcre. l'infusion des seconds est plus foncée, possédant moins d'arome mais plus doux. Le thé fournit une boisson aromatique plus ou moins astringente, il est souvent conseillé comme

(1) Grindel.

médicament ; c'est surtout comme boisson hygiénique que le thé doit être considéré. Il est légèrement stimulant, active la digestion, anime la circulation, favorise la transpiration et provoque les urines. Il agit aussi sur le système nerveux et sur les facultés intellectuelles.

QUESTIONNAIRE

1. D'où nous vient le meilleur thé ?
2. Comment se divisent les thés ?
3. Quelle différence y a-t-il entre eux ?
4. Quel avantage présente le thé ?
5. Quelles sont ses propriétés ?
6. Quelle action exerce-t-il ?

Cacao et Chocolat :—On est convenu d'appeler chocolat, le mélange qui résulte de l'amande du cacao grillé avec le sucre et la canelle ; telle est la définition classique du chocolat Le sucre y doit être ajouté, car avec le cacao tout seul, on ne fait que de la pâte de cacao et non du chocolat Quand, au sucre et au cacao, on joint l'arome délicieux de la vanille, on atteint le nec plus ultra de la perfection à laquelle cette préparation peut être portée (1)

Cette précieuse préparation est nourrissante et fortifiante, elle est utile aux personnes épuisées par les excès ; cependant il est des estomacs qui la digèrent difficilement.

Le chocolat est un aliment complet, outre le sucre générateur d'énergie mécanique, il contient de la théobromine, excitant du système nerveux. Au cours d'une

(1) Brillat Savarin.

longue marche ou d'une ascension, ou après un surmenage quelconque, lorsqu'il s'agit de donner un coup de fouet à l'organisme fatigué, un bâton de chocolat, ou mieux encore, un bol de chocolat au lait vaut mieux qu'un beefsteak Le cacao et le chocolat sont des aliments réparateurs extrêmement précieux. Les personnes portées à l'embonpoint feront bien de s'en priver.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'appelle t-on chocolat ?
2. Le sucre y est-il indispensable ?
3. Pour le chocolat surfin quel parfum emploie-t-on ?
4. Quelles sont les qualités de cette précieuse préparation ?
5. Est-elle de facile digestion ?
6. Le chocolat est-il un aliment ?
7. Quel avantage présente encore le chocolat ?

Infusions Aromatiques et Succédanés du Café. — Parmi les boissons hygiéniques, nous avons les infusions, chaudes ou refroidies et sucrées, de camomille, de menthe, de sauge, de tilleul ou bois blanc, etc., qui sont d'un grand secours là où l'eau est de mauvaise qualité. Ces infusions aident le travail de la digestion et sont de bons excitants du système nerveux.

Nous ne croyons pas devoir passer sous silence, le " café de santé ", tant recommandé par l'abbé Kneipp. Je parlerai d'abord du café fait avec le malt. Quand on en a bu pendant un certain temps, on ne regrette plus le véritable café. On emploie beaucoup aussi le café fait avec l'orge, il est plus amer que celui de malt,

mais il plait à ceux qui en font usage On peut aussi préparer un café avec du froment et avec du seigle. " Je voudrais, dit l'abbé Kneipp, que l'on préférât au café les différentes sortes de froments ; tandis que le véritable café n'est qu'un excitant, le café de froment calme et nourrit. " Il recommande beaucoup le café fait avec des glands qui est excellent à cause de ses qualités nutritives et saines. L'infusion d'avoine, d'orge ou de feuilles de mûrier, à laquelle on mêle un peu de miel, est nourrissante, facile à digérer, rafraîchissante dans les échauffements internes. Elle forme ün délicieux aliment et un excellent réconfort pour les convalescents.

Parmi les différents succédanés du café, nous citerons la betterave commune qui surpasse toutes les imitations du café comme apparence et comme goût. Ses qualités sont incontestables puisqu'elle contient de dix à douze pour cent de sucre et que le sucre est par excellence un régénérateur d'énergie. Ce succédané, préparé au lait, constitue un très bon aliment que l'on peut donner aux enfants, parce qu'il n'excite pas le système nerveux comme le véritable café. Il est diurétique et légèrement laxatif.

QUESTIONNAIRE

1. Quelles sont les autres boissons hygièniques dont il est avantageux de faire usage ?
2. Quel avantage présentent ces infusions ?
3. Quels sont les cafés de santé tant recommandés par l'abbé Kneipp ?

4. Quelle est la différence entre le véritable café et ces succédanés ?
5. Quel succédané recommande encore l'abbé Kneipp ?
6. Quelles sont les infusions recommandées pour les convalescents ?
7. Quel est le meilleur succédané du café ?
8. Quelles sont ses qualités ?
9. Quel avantage possède encore ce succédané ?

Boissons fermentées :—La boisson la plus désaltérante et rafraîchissante après l'eau est sans contredit le jus légèrement acidulé, des fruits. Presque avec tous les fruits, il est possible de faire des boissons excellentes qui se conservent.

Le vin, jus de raisins qui a transformé, par fermentation, son sucre en alcool, renferme quatre-vingt à quatre-vingt-dix pour cent d'eau et huit à vingt pour cent d'alcool, avec tanin, sels de potasse et divers autres éléments chimiques. C'est un excitant et un aliment qui contient des principes azotés des albuminoïdes et des minéraux dans des proportions qui répondent parfaitement aux besoins de notre organisme. Il peut être utilisé pour le convalescent et pour l'adulte qui travaille, mais il est nuisible aux jeunes enfants, et même aux adultes s'il est pris en trop grande quantité.

Comme boisson de ménage, le vin de raisins secs peut rivaliser avec n'importe quelle boisson hygiénique ; il ne charge pas l'estomac et est très digestif. On obtient, au moyen de raisins secs de bonne qualité, des vins supérieurs à beaucoup de vins de vendange. Que sont, en fin de compte, les raisins secs, sinon les fruits de la

vigne dépouillés d'eau par le séchage ; sous la pellicule, sont restées toutes les matières primitivement en dissolution dans cette eau. Si l'on ajoute l'eau précédemment évaporée, dans la proportion où l'y avait mise la nature, on reconstitue exactement les raisins tels que la vigne les avait produits. Ainsi reconstitué par l'addition de trois parties d'eau pour une de matières sèches, le raisin redevient chimiquement ce qu'il était en principe, et la fermentation peut s'opérer dans les mêmes conditions que si l'on eût employé les raisins frais. Dans cette fermentation,le sucre se décompose et se transforme ; le liquide incorpore les autres matières chimiques qui se trouvaient mêlées au sucre ; l'acide carbonique se dégage ; le vin est fait.

Le cidre est bien moins bon que le vin et se digère moins bien, surtout le poiré.

La bière bien faite est une boisson rafraichissante et un bon aliment ; mais là encore, usage modéré et point d'abus car il y a des bières plus alcoolisées que le vin.

Hydromel :—Qui ne connaît l'hydromel, au moins de nom, et ne sait que cette liqueur divine tant chantée par les poëtes a fait les délices des anciens ? C'est en effet à cette boisson qu'ils attribuaient, au dire de Tacite, leur grand âge et leur santé. Par contre, combien peu nombreux de nos jours, sont ceux qui en ont goûté !

Cette boisson possède toutes les qualités naturelles et hygiéniques du vin ; elle est réfrigérative, voilà pourquoi les malades l'aiment tant.

Il ne faut pas entendre par hydromel une liqueur de

luxe, mais bien une boisson courante dont le prix de revient est très minime et qui peut remplacer avantageusement la bière comme breuvage ordinaire. Le jour où on aura atteint ce résultat, on aura du même coup obtenu le double avantage de permettre aux apiculteurs d'utiliser leurs produits en fabriquant une boisson hygiénique et économique pour l'usage journalier et, d'autre part, de contribuer, espérons-le, à diminuer l'ivrognerie ou l'usage immodéré des boissons alcooliques

Le vin, pour être potable, doit avoir au moins un an. Les vins nouveaux sont désagréables au goût, d'une digestion pénible et donnent naissance à des irritations gastro-intestinales.

Les vins vieux acquièrent un bouquet exquis et des saveurs délicieuses ; ils sont moins excitants que les nouveaux.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle est la meilleure boisson après l'eau ?
2. Tous les fruits peuvent-ils se convertir en boisson ?
3. Qu'est-ce que le vin ?
4. Que renferme le vin ordinaire ?
5. Le vin est-il un aliment ?
6. Quelles sont les personnes qui peuvent faire usage du vin
7. Comme boisson de ménage quel est le meilleur vin
8. Quel est le raisin à employer, pour faire un vin de bonne qualité ?
9. Qu'est-ce que les raisins secs ?
10. Peut-on rendre au raisin sec l'eau évaporée par sa dessication
11. La fermentation peut-elle se produire comme avec le raisin frais ?
12. Quelle est le résultat de la fermentation des raisins ?
13. Le cidre constitue-t-il une bonne boisson ?

14. La bière est-elle considérée comme une boisson saine ?
15. Que savez-vous de l'hydromel ?
16. L'hydromel est-elle une boisson de luxe ?
17. Quel avantage y aurait-il à généraliser l'usage de l'hydromel ?
18. Quel âge doit avoir le vin pour être potable ?
19. Pour quelle raison ?
20. Quelle supériorité possèdent les vins vieux sur les vins nouveaux ?



SUCRE

Le sucre est un principe contenu en plus ou moins grande quantité dans les végétaux et dans certains produits naturels ou morbides des animaux. Sa saveur particulière et la propriété de subir la fermentation alcoolique le distinguent de tous les autres produits.

On reconnaît deux grandes variétés de sucre, le sucre ordinaire ou sucre cristallisable et le sucre à cristallisation confuse.

La première de ces variètés, fournie surtout par la canne, la betterave, existe aussi dans l'érable, les carottes, les citrouilles, les tiges de maïs et les châtaignes. L'autre variété se trouve dans les raisins, les pommes, les groseilles et dans un grand nombre d'autres fruits qui présentent toujours une réaction acide. Le sucre est classé parmi les condiments, mais c'est plutôt un aliment qu'il est regrettable de ne pas voir assez largement utilisé. On en consomme très peu dans le monde ouvrier et c'est grand dommage, car le sucre ainsi que

le miel, la mélasse, etc., pris en petite quantité à la fois est un stimulant et il favorise la digestion ; pris trop souvent ou en grande quantité il produit des aigreurs, des maux d'estomac, la carie des dents ; mais il en est du sucre comme de tout autre aliment : on le condamne souvent à tort, c'est l'abus qu'il faudrait condamner. Les recherches d'un illustre physiologiste, le professeur Chauveau, ont montré que le sucre est l'aliment stimulant par excellence, et les observations des médecins militaires ont confirmé pratiquement les données de la physiologie. Les essais de suralimentation sucrée tentés dans l'armée et dans les hôpitaux l'ont bien montré. L'introduction d'une quantité notable de sucre dans l'alimentation, une once ou deux par exemple, pendant les mois d'hiver, aurait les meilleurs résultats, le sucre étant un excellent producteur de chaleur et d'énergie. Il est très utile, même indispensable, dans une foule de préparations ; il adoucit tout ce qui est âcre, et améliore les saveurs désagréables. Le sucre peut être dégusté sous plusieurs formes, dans les boissons, telles que le café, le lait, le thé, les limonades, les sirops, mélangé aux fruits sous forme de confitures ; enfin mélangé aux céréales, aux œufs, au lait sous forme de plats sucrés. Il devrait paraître plus souvent sur la table de l'ouvrier et des campagnards, dans le pouding, le flan, la bouillie, la crème renversée, la galette, les tartes et gâteaux si variés, lesquels fabriqués dans le ménage sont le type de l'alimentation saine et à bon marché.

Pour être bien supporté par l'estomac, le sucre ne doit pas être pris pur, ou sous forme de bonbons, mais incorporé aux boissons et aux aliments solides. Le type le plus parfait de l'aliment sucré est le chocolat.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'est-ce que le sucre ?
2. Qu'est-ce qui distingue le sucre de tous les autres produits ?
3. Combien y a-t-il de variétés de sucre ?
4. Où trouve-t-on la première de ces variétés ?
5. Et l'autre variété ?
6. Comment classe-t-on le sucre ?
7. Doit-on consommer peu ou beaucoup de sucre ?
8. Qu'ont démontré les recherches du professeur Chauveau ?
9. L'introduction d'une quantité notable de sucre dans l'alimentation serait-elle appréciable ?
10. Le sucre est-il utile dans certaines préparations ?
11. Comment peut-on consommer le sucre ?
12. Est-ce que ces différentes préparations constituent une alimentation dispendieuse ?
13. Doit-on consommer le sucre seul ?
14. Quel est le meilleur aliment sucré ?



MIEL

Le miel est une substance sucrée que les abeilles composent en élaborant les sucs qu'elles recueillent sur les fleurs.

Avant que l'on connût le sucre, tous les fruits étaient confits au miel et on le mêlait aux pâtisseries les plus friandes. Si les vertus du miel ont été connues et appréciées à leur juste valeur dès la plus haute antiquité, et, on peut le dire, à toutes les époques et dans tous les pays, de nos jours, elles sont un peu méconnues, oubliées. Il est certain préjugé qui le fait regarder comme une médecine, délicieuse sans doute, mais qui n'est bonne que lorsqu'on est malade ; c'est voir seulement la moitié de la question, car, s'il est vrai que le miel est parfois une médecine, il est avant tout un aliment des plus sains et des plus naturels. Le miel, outre ses propriétés nutritives et digestives, possède deux propriétés qui devraient en faire l'aliment habituel de nos repas, au même titre que les fruits et les fromages ; c'est d'être

à la fois tonique et dépuratif. Donner au miel une plus large place à notre table ce n'est que lui restituer le rang auquel il a droit et qu'il a occupé partout dans l'antiquité. De tout temps en effet cet aliment a passé, à juste raison, pour entretenir la santé et même prolonger la vie. Voici, d'après de Layens, la composition d'un miel de trèfle au moment où il vient d'être operculé.

Eau	22.54 %
Sucre de canne	6.10 %
Glucose	69.26 %
Dextrine	0.07 %
Gomme, matières minérales et perte	2.03 %

D'autre part, d'après une analyse récente de M. Bassler, le miel contient environ quarante-deux pour cent de sucre de raisin, trente-cinq pour cent de sucre de fruits, deux pour cent de sucre de canne, de l'eau, de la mannite, de faibles proportions d'albumine et de graisse, des essences minérales, des acides acétiques et formiques, des matières colorantes et des huiles essentielles qui lui communiquent son parfum. Le miel le plus estimé est celui de trèfle, d'acacia, de pommier, de tilleul ou bois blanc ; quant aux miels de sarrasin et de bruyère, leur couleur foncée et leur arome tout particulier les ont toujours fait réserver pour la fabrication du pain d'épice et pour la pharmacie. Le miel de thym est considéré comme surfin. Le miel fraîchement extrait est limpide, mais au bout de quelque temps il devient opaque, blanc ; on dit alors qu'il est granulé ; c'est dans cet état qu'il

est le plus recherché, ses propriétés ne sont en rien modifiées ; il reste toujours tonique et dépuratif. On l'utilise depuis longtemps, dans les catarrhes et dans les engorgements en le mélangeant au thé.

QUESTIONNAIRE

1. Avant que l'on connût le sucre, qu'employait-on pour le remplacer ?
2. Qu'est-ce que le miel ?
3, Les vertus du miel sont-elles connues depuis longtemps ?
4. Le miel est-il un médicament ou un aliment ?
5. Quelles sont les autres qualités du miel ?
6. Donnez la composition d'un miel de trèfle ?
7. Quel est le miel le plus estimé ?
8. Les miels de sarrasin et de bruyère sont-ils appréciés ?
9. Quelle plante doivent butiner les abeilles pour produire un miel surfin ?
10. Quelle apparence présente le miel fraîchement extrait ?
11. Lorsque le miel devient opaque possède-il encore toutes ses qualités ?
12. Pourquoi encore utilise-t-on le miel ?



OEUFS

L'œuf est recouvert d'une coquille renfermant deux parties bien distinctes : le blanc qui est principalement constitué par de l'eau et de l'albumine, substances essentiellement nutritives, et le jaune qui renferme de l'eau, des matières grasses et une matière azotée nommée vitelline. Les œufs constituent un aliment précieux à plus d'un titre ; ils sont d'un goût agréable, très nutritifs, de facile digestion. Leur digestibilité est d'autant plus grande qu'ils sont moins cuits ; l'œuf s'assimile mieux gobé frais ou très peu cuit ; cuit dur il est relativement difficile à digérer et de plus produit souvent la constipation. Les œufs mollets, au contraire, conviennent admirablement aux convalescents, aux enfants, aux anémiques et aux personnes sédentaires. Le rapport entre les éléments principaux de l'œuf, coquille, blanc et jaune, varie suivant les espèces ; en voici quelques exemples.

	Poule.	Canard.
Poids de l'œuf	1½ oz à 2 oz	2⅓ oz
Coquille	¼ oz	⅓ oz
Blanc	¾ oz à 1 oz	1¼ oz
Jaune	½ oz à ¾ oz	2 oz

La composition du contenu, blanc et jaune est en moyenne.

	Eau.	Matières azotées.	Graisse.	Matières non azotées.	Cendres.
Poule...	72.67%	12.55%	12.11%	0.55%	1.12%
Canard.	71.11	12.24%	15.49%	"	1.16%

Et dans l'œuf de poule nous trouvons pour les deux éléments comestibles.

	Eau.	Matières azotées.	Graisse.	Matières non azotées	Cendres
Blanc. .	86.75%	12 67%	0.25%	"	59%
Jaune. .	50.82%	16.24%	31.75%	0.13 (1)	1.09%

Au point de vue alimentaire, l'œuf peut être considéré comme un aliment complet, car il renferme, nous venons de le voir, tous les éléments propres à la formation de nos tissus ; cependant il ne faut pas essayer de faire de l'œuf notre aliment exclusif, il en faudrait beaucoup trop. D'après le dire des savants qui ont fait les recherches nécessaires sur ce point, il faudrait, à chaque individu pour satisfaire à la dépense quotidienne d'azote, absorber de vingt à vingt-quatre œufs par jour et pour la dose d'acide carbonique nécessaire pour un jour, il faudrait en manger de trente-six à quarante. De ces deux points, il ressort clairement qu'il vaut mieux joindre aux œufs, d'autres aliments. Le meilleur procédé est de les faire entrer, pour une large part, dans la composition de différents mets et préparations alimentaires. Ils apportent un appoint assez considérable à notre

(1) J. de Brévans.

nourriture et sont d'une grande utilité en bien des circonstances. Pour les personnes faibles, c'est surtout avec le lait qu'ils devraient être consommés.

QUESTIONNAIRE

1. De quoi est composé l'œuf ?
2. Les œufs sont-ils un bon aliment ?
3. De quoi peut dépendre leur digestibilité ?
4. Quel inconvénient présentent les œufs cuits durs ?
5. Le rapport entre les principaux éléments de l'œuf peut-il varier ?
6. Donnez un exemple ?
7. Quelle est la composition du contenu de l'œuf ?
8. Au point de vue alimentaire, quelle est la valeur de l'œuf ?
9. Peut-on faire de l'œuf notre aliment complet ?
10. Comment cela ?
11. Pour obtenir la dose d'azote et d'acide carbonique nécessaire pour un jour, combien faudrait-il en absorber ?
12. Que faut-il conclure ?
13. Quel est le meilleur procédé à employer ?
14. Que conseillez-vous pour les personnes faibles ?



DES FÉCULES

La fécule est l'un des principes immédiats des végétaux. On la rencontre dans certaines racines et quelques tiges, mais surtout dans les tubercules et les graines. Ce sont généralement les fécules que l'on retire des céréales qui portent le non d'amidon ; les fécules en général sont renforcissantes ; les plus employées sont, 1. l'a midon, 2. la fécule de pommes de terre, 3. le sagou, 4. le manioc, 5 le maïs, 6. l'arrowroot.

Théoriquement l'amidon referme 44.45 p. c. de carbone, 6.15 p. c. d'hydrogène et 49.40 p. c. d'oxygène. Les analyses faites sur différentes fécules donnent en moyenne 44.00 p. c. de carbone 6.04 p. c. d'hydrogène et 49.06 p. c. d'oxygène. La pomme de terre est une des substances qui contient le plus de fécule amylacée, dix à vingt pour cent, elle remplace parfaitement les autres fécules. (1)

Sagou : Le sagou est un aliment très léger, très agréable au goût, mais peu nourrissant ; on en recommande

(1) J. de Brévans.

l'usage à la première enfance, à la dernière vieillesse, aux convalescents, aux phtisiques et à tous ceux dont les forces digestives sont très affaiblies. Composition.

Eau	10.00%
Matières azotées	0.81%
Graisse et matières extractives non azotées	82.00%
Cellulose	7.00%
Cendres	0.19%

(1)

Manioc : La fécule que l'on retire de la racine du manioc est extrêmement nourrissante ; cette racine renferme jusqu'à vingt-sept pour cent de fécule. Payen a trouvé dans la racine du manioc utile, la composition suivante.

Amidon	23.10%
Sucre, Pectine, Gomme	5.53%
Cellulose, pectose, acide pectique	1.50%
Matières azotées	1.07%
Matières grasses	0.50%
Cendres	0.65%
Eau	67.65%

Tapioca : On obtient le tapioca, de la fécule décantée, du manioc ; il est très nourrissant ; on en fait des potages, des gélées etc., et mélangé au chocolat, il est très analeptique.

Maïs : Avec la fécule de maïs, appelée aussi " Maïzena", on fait des potages très légers pour malades, des pâtisseries d'une digestion des plus faciles. La fécule de maïs est une substance qui nous offre un aliment sain, solide et bon.

---

(1) J. de Brevans.

Arrowroot : L'arrowroot est un aliment très nutritif et de facile digestion.

Châtaigne : Les châtaignes ou marrons, fruits du châtaignier, constituent un aliment sain, fort en usage. Ces fruits sont riches en fécule. Composition moyenne.

Eau	51.48%
Matières azotée	5.48%
Matières grasses	1.37%
Matières extractives non azotées	38.34%
Cellulose	1.61%
Cendres	1.72%

QUESTIONNAIRE (1

1. Qu'est-ce que la fécule ?
2. Où rencontre-t-on la fécule ?
3. Quelles sont les fécules qui portent le nom d'amidon ?
4. Quelle est la propriété des fécules ?
5. Quelles sont les fécules les plus employées ?
6. Qu'ont démontré les analyses faites sur différentes fécules ?
7. La pomme de terre contient-elle beaucoup de fécule ?
8. Qne savez-vous du Sagou ?
9. La fécule que l'on retire du Manioc a-t-elle une grande valeur alimentaire ?
10. Comment nomme-t-on cette fécule dans le commerce ?
11. Quel avantage offre la fécule du Maïs ?
12. Que savez-vous de l'arrowroot ?
13. Les châtaignes possèdent-elles quelque valeur alimentaire ?

(1) J. de Brévans.

DES CÉRÉALES ET DU PAIN

Céréales :—Les céréales sont certainement les plantes les plus utiles. Elles sont cultivées presque dans tous les pays pour servir à l'alimentation de l'homme, après leur transformation en farine, parce qu'elles contiennent beaucoup de matières nutritives. Les principales espèces sont : le froment ou blé, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs, le sarrasin et le riz.

Toutes ces plantes, sauf le sarrasin, sont de la famille des graminées. Chacune de ces espèces présente des variétés plus ou moins précieuses suivant les localités et le pays ; elles ont, surtout le froment, une importance capitale dans l'alimentation.

Blé : L'origine du blé, plante si utile, se perd dans la nuit des temps ; la farine du blé forme la base de la nourriture de l'homme. On obtient la farine, en broyant finement les graines des céréales et en enlevant, par un tamisage, l'enveloppe du grain, laquelle constitue le son.

On fait de la farine avec les graines de toutes les céréales ; mais le mot farine, employé seul, désigne ordinairement celle du blé ou froment. La farine de blé est certainement la plus importante ; elle renferme un grand nombre de substances différentes ; les principales sont : L'amidon, matière non azotée ; le gluten, matière azotée, le gluten est la partie la plus nutritive de la farine, c'est pour ainsi dire la viande du pain. La farine de froment renferme plus de quinze pour cent de gluten. La proportion d'amidon et de gluten est variable. D'après Proust, on y trouve jusqu'à 74 à 75 p. c. d'amidon et depuis 12 à 28 p. c. de gluten. L'eau se rencontre aussi en quantité variable dans les céréales suivant les conditions dans lesquelles le grain est conservé.

Seigle : Le seigle paraît originaire des régions situées au nord du Danube. Avec la farine de seigle on peut faire du pain, il est gluant compact, brun, d'une odeur agréable mais de digestion extrêmement difficile, il se maintient frais très longtemps ; on fait un assez bon pain en mélangeant la farine de froment avec celle de seigle, ce qui en facilite la digestion.

Orge : L'orge, paraît-il, est originaire de l'Asie Occidentale ; le pain d'orge est grossier, lourd, de digestion difficile et médiocrement nutritif ; on consomme très peu l'orge sous forme de pain. Dépouillée de son enveloppe, et connue dans le commerce sous le nom d'orge mondé et d'orge perlé, elle est employée dans le pot-au-feu et les potages. C'est surtout de cette manière qu'elle constitue une excellente nourriture très fortifian-

te. On prépare aussi avec l'orge une tisane adoucissante.

Avoine : L'avoine donne un pain noir et lourd, mauvais au goût, de digestion difficile. L'avoine séchée au four, dépouillée de son enveloppe et moulue donne le gruau ; elle est une bonne ressource pour faire des bouillies ou des soupes, que l'on prépare avec la farine ou les grains décortiqués et roulés, elle est peu nourrissante mais elle est riche en phosphate et en graisse ; c'est un aliment reconstituant. L'avoine est aussi vantée, comme diurétique ; on en fait aussi une tisane très efficace contre la pierre et les calculs.

Les farines de sarrasin, de maïs, de riz et celles des légumineux sont impropres à faire du pain ; elles ne peuvent être consommées qu'en bouillies et en galettes non levées.

La farine de sarrasin sert à faire des bouillies et des crêpes excellentes, de facile digestion.

De toute manière le maïs est de facile digestion ; c'est un très bon aliment.

Riz : Le riz, bien que contenant peu d'azote, est un aliment excellent, très assimilable, qu'on ne saurait trop employer. Les estomacs faibles supportent ordinairement très bien le riz qui, de toutes les céréales, contient le moins de graisse. Il passe pour être légèrement astringent.

Le pain de gluten se fait par injonction de gluten à la pâte au moment du pétrissage ; il rend de grands services aux personnes affectées de glycosurie.

Composition moyenne des différentes céréales que nons consommons après leurs différentes transformations.

Blé d'Automne.

	Eau.	Matières azotés.	Matières extractives non azotées.	Matières grasses.	Cellulose.	Cendres.
Moyenne..	13.37%	11.60%	69.47%	2.07%	1.70%	1.79%
Maximum .	13.77%	16.84%	75.07%	3.78%	2.99%	3.46%
Minimum..	5 95%	6.45%	60.93%	1.13%	0.41%	0.78%

Blé du Printemps.

	Eau.	Matières azotées.	Matières grasses,	Matières extractives non azotées.	Cellulose.	Cendres.
Moyenne ...	13.37%	12.92%	2.15%	67.98%	1.72%	1.86%
Maximum..	13.35%	17.27%	2.44%	74.00%	2.30%	2.47%
Minimum ..	6.39%	7.65%	1.81%	65.09%	1.26%	1.13%

Seigle d'Automne.

Moyenne..	13.37%	10.81%	1.77%	70.21%	1.78%	2.06%
Maximum .	18.68%	19.71	3.01%	63.71%	5.10%	4.18%
Minimum..	6.85%	7.27%	0.21%	60.68%	1.05%	0.53%

Seigle du Printemps.

Moyenne ...	13.37%	12.90%	1.98%	68.11%	1.71%	1.93%

Avoine.

Moyenne ...	12.11%	11.26%	4.96%	59.35%	9.33%	2.99%

Orge.

Moyenne....	14.05%	10.48%	2.42%	66.94%	3.47%	2.64%
Maximum..	14.06%	13.58%	3.26%	69.45%	4.26%	3.99%
Minimum..	4.53%	7.13%	1.74%	63.72%	1.14%	1 39%

Maïs.

Moyenne....	13.15%	9.12%	4.36%	69.15%	2.46%	1.56%

Riz.

Moyenne...	12.58	6.73	0.88	78.48	0.51	0.82
Maximum..	15.28	9.85	2.33	80.54	1.00	2.90
Minimum..	6.27	3.32	0.10	72.05	0.10	0.03 (1)

QUESTIONNAIRE.

1. Pourquoi cultive-t-on les céréales ?
2. Quelles sont les principales espèces ?
3. A quelle famille appartiennent ces plantes ?
4. Les céréales ont-elles une grande importance dans l'alimentation ?
5. Comment obtient-on la farine ?
6. Peut-on faire de la farine avec les graines des autres céréales ?
7. Quelles sont les principales substances que renferme la farine de blé ?
8. La proportion d'amidon et de gluten est-elle variable ?
9. Quelles sont les quantités variables de ces matières ?
10. Les céréales contiennent-elles de l'eau ?
11. Peut-on faire du pain avec la farine de seigle ?
12. Le pain d'orge est-il un bon aliment ?
13. Sous quel nom est connu l'orge dépouillée de son enveloppe, dans le commerce ?
14. A quel usage emploie-t-on l'orge ainsi dépouillée de son enveloppe ?
15. Peut-on faire de bon pain avec la farine d'avoine ?
16. Que peut-on faire avec l'avoine ?
17. L'avoine a-t-elle une grande valeur alimentaire ?
18. Les farines de sarrasin, de maïs, de riz et celles de légumineuses peuvent-elles servir à la fabrication du pain ?
19. Le riz est-il un bon aliment ?
20. Pourquoi les estomacs faibles supportent-ils ordinairement très bien le riz ?

(1) J. de Brévans.

PAIN

L'art de faire du pain ne s'est perfectionné qu'à la longue par une infinité d'efforts successifs. Le pain de froment est le plus léger, le plus facile à digérer, et ne s'altère pas en se desséchant comme le font les pains des autres céréales. On retrouve dans le pain les mêmes éléments que dans la farine, mais plus ou moins transformés La composition du pain est assez fixe, quelle que soit la manière dont la pâte a été préparée, comme le montrent les analyses suivantes :

Eau	35.50%
Matières azotées	7.06%
Matières grasses	0.46%
Sucre	4 02%
Amidon	51.46%
Cellulose	0.32%
Cendres	1.09% (1)

Autre analyse

Eau	34.00%
Cendres	2.00%
Gluten	9 50%
Amidon	54.50% (2)

(1) Koning. (2) Wanklyn et Cooper.

Stahman a trouvé que le pain de froment renfermait 65.25 % de matière sèche et 34.75 % d'eau. La teneur en eau varie d'ailleurs dans des limites assez considérables ; elle dépend de la quantité employée dans le pétrissage, ainsi que de la qualité de la farine. En effet, une farine riche en gluten, exige une fois plus d'eau qu'une farine plus amidonnée. Tout autre est l'effet produit dans une farine médiocre par la même quantité d'eau ; quel que soit le soin qu'on apporte à la panification, on n'obtiendra qu'un pain humide et lourd. La croûte du pain se distingue de la mie par sa moins grande teneur en eau ; elle renferme par contre plus de dextrine et d'amidon soluble que la mie. D'après Barral, on trouve dans la croûte une grande quantité d'une matière azotée soluble dans l'eau, provenant sans doute de la transformation de l'albumine sous l'influence de la haute température nécessitée par la cuisson. La qualité du pain dépend essentiellement des levains ; leur conduite demande beaucoup d'expérience et beaucoup de soins, elle constitue le point le plus délicat de la panification. Par suite de la fermentation qui se produit en quelques heures avant la cuisson, la pâte lève, c'est-à-dire que le dégagement d'acide carbonique produit à l'intérieur des boursouflures nombreuses. Par la cuisson, ces boursouflures augmentent beaucoup, par suite de la dilatation de l'alcool, provenant du sucre naturellement contenu dans la farine, et de la vapeur d'eau. Après la cuisson, le pain sera donc criblé de petites cavités provenant de la dilatation des gaz et de la formation des vapeurs ; ces cavités persisteront après

le refroidissement, elles donneront de la légèreté au pain, le rendront d'une mastication et d'une digestion plus faciles ; les yeux seront d'autant plus nombreux que le mélange de la pâte avec le ferment ou levain aura été plus intime et que la farine soumise à la panification sera plus riche en gluten.

Un bon pain bien fabriqué, doit être léger, très boursouflé, sonore quand on le frappe, la croûte est bien adhérente à la mie, nuancée de brun, lisse, sans gerçures. Coupé, le pain montrera une mie sèche, spongieuse, élastique, d'un blanc jaunâtre, parsemée de grandes crevasses ainsi que de cavités plus ou moins grandes et irrégulières ; cette mie doit être sèche sous la dent, se broyer aisément sans rester en masse dans la bouche, se mêler facilement aux sucs salivaires.

Un bon pain se dessèche au contact de l'air sec et se ramollit à l'air humide. Le pain mal fabriqué est lourd, plat, sa croûte est coriace, sa mie courte, aigre, collante, d'un blanc grisâtre et parsemée de cavités égales entre elles ; ce pain se détériore en moins de quelques jours, une moisissure verte et jaunâtre ne tarde pas à s'établir à l'intérieur.

Le pain trop fermenté est aigre et amer ; si le blé qui a servi à le confectionner était altéré, non seulement l'aspect du pain serait peu satisfaisant, mais son odeur serait désagréable, il aurait le goût de poussière, de graisse et presque toujours de l'amertume ; on juge bien de l'odeur du pain quand il est coupé chaud ; pour apprécier sa blancheur, il faut au contraire l'examiner quand il est froid.

D'une manière générale, il convient de ne manger le pain que vingt-quatre heures après sa cuisson et lorsqu'il a bien ressué, c'est-à-dire quand il a perdu une partie de son humidité intérieure ; il est alors d'une digestion plus facile. Dans tous les cas, on ne devrait jamais le manger chaud (1).

QUESTIONNAIRE

1. Quel avantage possède le pain de froment sur celui des autres céréales ?
2. Que trouve-t-on dans le pain ?
3. La teneur en eau peut-elle varier ?
4. Quelle est la farine qui absorbe le plus d'eau ?
5. Quel sera l'effet produit dans une farine médiocre par la même quantité d'eau ?
6. Par quoi se distingue la croûte de la mie du pain ?
7. Que contient la croûte, de plus que la mie ?
8. Est-ce que de la qualité de la farine seule dépend la bonne qualité du pain ?
9. Quel effet produisent les levains sur la pâte ?
10. Pourquoi ces boursouflures augmentent-elles à la cuisson ?
11. Quelle apparence doit avoir l'intérieur du pain après la cuisson ?
12. Quel effet produisent ces cavités ?
13. A quoi attribuez-vous la plus ou moins grande quantité d'yeux contenus dans le pain ?
14. Quel aspect doit présenter un bon pain, bien fabriqué ?
15. Quelle apparence doit avoir la mie du pain coupé ?
16. Quelle apparence présente le pain mal fabriqué ?
17. Si le blé ou la farine employé était altéré, est-ce que le pain serait beau et bon ?
18. Quel est le meilleur moment pour juger de l'odeur du pain et de sa blancheur ?
19. Combien de temps après sa cuisson convient-il de manger le pain ?

---

(1) J. de Brevans.

DES LÉGUMES FRAIS ET DES LÉGUMES SECS

Les légumes apportent à l'organisme humain les substances nécessaires à la nutrition normale, parfaite, pour conserver la santé. Les végétaux ont aussi une action tonique sur nos organes, ils jouent leur rôle dans la digestion intestinale, qu'ils régularisent et facilitent en combattant la constipation. Leur consommation doit tenir une large place dans un régime alimentaire hygiénique ; la proportion moyenne est une demi à une une livre par jour, bien entendu suivant la capacité d'appétit de chaque individu. Crus ou frits, les légumes herbacés sont généralement indigestes ; bouillis ou en purée ils sont sains et rafraichissants mais peu nourrissants, car par le cuisson ils perdent un peu de leurs principes nutritifs. Les légumes féculents sont plus nourrissants, mais ils sont d'une digestion très difficile pour convenir aux malades et aux estomacs délicats, surtout quand ils sont secs, pois, harricots, fêves, lentilles ; cependant, consommés sans l'enveloppe corticale, c'est-à-dire en purée, ils sont plus assimilables. La

pomme de terre est certainement le plus précieux de tous les légumes féculents et celui dont la digestion est le plus facile.

QUESTIONNAIRE

1. A quoi servent les légumes dans l'alimentation ?
2. Quelle action ont les légumes sur nos organes ?
3. Doit-on consommer beaucoup de légumes ?
4. Quelle quantité doit-on consommer par jour ?
5. Les légumes en général sont-ils très digestifs ?
6. Quels sont les légumes les plus nutritifs ?
7. Quel est le plus précieux des légumes féculents ?



TUBERCULES

POMME DE TERRE :—La pomme de terre, improprement appelée ici patate, est un aliment précieux à bien des titres, elle rend d'immenses services aux populations rurales ; elle devrait figurer constamment aussi, sur les tables des habitants des villes, riches ou pauvres. Les pommes de terre occupent un rang tel dans notre alimentation, qu'elles sont pour ainsi dire indispensables, c'est l'accompagnement obligatoire de la viande, et on se demande comment on pouvait faire avant que ce précieux tubercule fût connu.

Dans certains pays, en Irlande, par exemple, elle remplace le pain dans bien des familles, cependant son emploi exclusif ne saurait être, parait-il, sans inconvénients pour l'organisme, car employée seule, il en faudrait vingt livres par jour pour nourrir un travailleur. Ce tubercule est riche en eau, soixante-quinze pour cent, riche en fécule, vingt pour cent, pauvre en matières azotées cinq pour cent en moyenne ; c'est donc un aliment auquel il convient d'adjoindre des produits plus riches en azote, de la viande par exemple.

Toutes les variétés de pommes de terre peuvent être employées pour la table, mais n'ont pas toutes la même valeur à cet égard. Les variétés lisses, avec peu d'yeux et ces derniers peu profonds, sont plus appréciées ; l'épluchage doit être très mince, non seulement par économie, mais parce qu'il respecte davantage les couches superficielles du tubercule, lesquelles sont les plus riches en substances féculentes ; le centre est aqueux, en faisant d'épaisses pelures on en enlève la meilleure partie. Composition :

	Minimum.	Maximum.	Moyenne.
Eau	68.29%	82.86%	75.48%
Matières azotées............	.57%	3.66%	1.95%
Graisse	.03%	.31%	.15%
Matières extractives non azotées	18.75%	21.24%	20.69%
Cellulose..................	.28%	1 37%	.75%
Cendres....................	.53%	1.45% (1)	.98%

On doit éviter de manger les pommes de terre fortement germées, car en cet état elles peuvent déterminer des accidents.

Patates:—La partie alimentaire de la patate est constituée par des renflements charnus de racines présentant une grande analogie de forme avec les tubercules de la pomme de terre. La patate a une valeur alimentaire un peu moindre que la pomme de terre, cependant elle est encore assez nutritive, d'un goût agréable, mais un peu trop sucrée. Pour une moyenne de neuf analyses, on a trouvé :

(1) J de Brévans.

Eau	75.78%
Matières azotées	1.52%
Graisse	0.36%
Matières extractives non azotées	20.06%
Cellulose	1.07%
Cendres	1.21%

Les matières extractives non azotées se composent de :

Sucre	1.73%
Gomme et dextrine	2.23%
Amidon	14.75%
Matières non azotées indéterminées (1)	1.35%

Topinambour :— Le topinambour, appelé aussi Artichaut du Canada, est peu nutritif, mais de facile digestion.

QUESTIONNAIRE

1. En dehors de ses usages propres, comment est utilisée la pomme de terre ?
2. Est-ce avec raison ?
3. Combien en faudrait-il par jour pour nourrir un travailleur ?
4. Donnez l'analyse de la pomme de terre ?
5. Est-ce que ces chiffres peuvent varier ?
6. La pomme de terre peut-elle constituer à elle seule un aliment ?
7. Quelles sont les variétés de pommes de terre que l'on doit choisir ?
8. Pourquoi ?
9. Doit-on manger des pommes de terre fortement germées ?
10. La pomme de terre se digère-t-elle facilement ?
11. Quelle est la valeur alimentaire de la patate ?
12. Quel inconvenient présente ce tubercule ?
13. Quelle est la valeur alimentaire du topinambour ?
14. De quel autre légume se rapproche-t-il comme goût ?

(1) Dr Kônig.

RACINES

CÉLERI :—Le céleri est un aliment sain et agréable, très recherché pour sa saveur aromatique. A l'état cru, en salade, il est de digestion un peu difficile ; le céleri cuit se digère, au contraire, facilement ; il agit légèrement sur le cœur. Tout, dans cette plante, est comestible, feuilles, tiges et racines. Composition :

	Racines	Feuilles	Tiges
Eau	84.09%	81.57%	89.57%
Matières azotées	1.48%	4.64%	.88%
Graisse	.39%	.79%	.34%
Sucre	.77%	1.26%	.62%
Matières extractives azotées	11.03%	7.87%	5.94%
Cellulose	1.40%	1.41%	1.24%
Cendres	.84%	2.46%	(1) 1.41%

Navets : Les navets sont des racines très sucrées, de facile digestion, mais ils sont venteux et peu nutritifs ; il vaut donc mieux les associer à d'autres légumes, ou à la viande. Composition du navet blanc :

(1) J. de Brévans,

Albumine	0.50%
Pectine	4.00%
Matières grasses	0.10%
Cellulose et ligneux	1.80%
Matières minérales	0.80%
Eau	(I) 92.80%

En général, les navets à chair jaune sont plus nutritifs et plus sucrés que les navets à chair blanche.

Panais : Le panais a une saveur très aromatique, il contient moins d'eau que le navet et la carotte ; il est très nutritif. Composition :

Albumine	1.20%
Sucre	3.00%
Amidon	3.50%
Pectine et dextrine	2.20%
Matières geasses	1.50%
Cellulose et ligneux	5.60%
Matières minérales	1.00%
Eau	(II). 82.00%

Radis , La saveur piquante des radis excite l'appétit-mais la digestion en est généralement assez difficile, sur, tout pour les radis de grosse espèce, radis noir, raifort. Les personnes dont l'estomac est délicat doivent s'en abstenir. Ces racines sont excitantes et antiscorbutiques- " Le raifort desséché donne une poudre recommandée comme rubéfiante et révulsive. (III)

Salsifis et Scorsonère :—Le salsifis et la scorsonère sont des aliments sains et agréables, mais peu nutritifs ; ils sont généralement de digestion facile excepté lorsqu'ils sont frits dans la pâte.

(I) G. Heuzé. (II) Idem. (III) Lepage.

Carotte :—Cette racine est très nutritive, mucilagineuse et adoucissante, quoiqu'elle ne contienne pas de fécule. Elle est de digestion facile. La décoction s'emploie contre la jaunisse ; la carotte contient une matière colorante qui sert à colorer la crème du lait, avant le barattage ; cette matière est insoluble dans l'eau, mais elle est soluble dans l'alcool et les huiles.

Les graines, à cause de leur principe aromatique, sont utilisées par les liquoristes Composition.

Albumine	.50%
Sucre	4 50%
Gomme et Pectine	0 50%
Matières grasses	0.20%
Cellulose et ligneux	4.30%
Matières minérales	1.00%
Eau	89.00% (1)

Betterave:—Cette plante a une racine trés sucrée. La betterave cultivée comme racine alimentaire, renferme les éléments ci-après :

Albumine	0.40%
Sucre	10.00%
Pectine	3.40%
Matières grasses	0.10%
Cellulose et ligneux	3.00%
Matières minérales	0.90%
Eau	82.20% (11)

La betterave contient de dix jusqu'à dix-huit pour cent de sucre, suivant les variétés.

La betterave Castelnaudary contient jusqu'a quinze pour cent de sucre.

(1) G. Heuzé. (11) idem

QUESTIONNAIRE

1. Que faut-il remarquer par rapport au céleri ?
2. Les navets sont-ils nutritifs ?
3. Les navets à chair jaune sont-ils supérieurs aux blancs ?
4. Donnez l'analyse du navet ?
5. Quelle est la valeur alimentaire du panais ?
6. Que faut-il remarquer par rapport aux radis ?
7. Que savez-vous du salsifis et de la scorsonère ?
8. Quelle est la valeur alimentaire de la carotte ?
9. Que contient encore la carotte ?
10. Comment obtient-on cette matière ?
11. Que faut-il remarquer par rapport à la betterave ?



LÉGUMES HERBACÉS, TIGES ET FEUILLES

CHOUX :—Les choux entrent pour une grande part dans l'alimentation des classes laborieuses ; c'est un légume savoureux, assez nutritif sous un fort volume, mais dont les principes sulfureux ne conviennent pas à tous les estomacs ; cependant si l'on avait la précaution de toujours ébouillanter le chou et de le laisser tremper cinq minutes, avant de l'employer à quelque préparation que ce soit, on détruirait ainsi l'âcreté de ce légume, on en adoucirait le goût et on le rendrait supportable pour les estomacs les plus délicats. Lorsqu'il s'agit de soupe aux choux, à ce premier procédé on peut joindre le suivant, qui consiste à mettre avec les choux un nouet de mousseline contenant un gros morceau de mie de pain ; la cuisson terminée, on enlève la mie de pain qui a absorbé toute l'âcreté et le mauvais goût des choux ainsi qu'il est aisé de le constater par l'odeur fétide qui s'en dégage.

La choucroute, produit du chou traité à la saumure et fermenté, ne constitue pas, contrairement à ce qu'on

croit généralement, un aliment très indigeste ; c'est la graisse et une cuisson insuffisante qui le rendent ainsi.

Choux de Bruxelles :—Le chou de Bruxelles, très tendre, est relativement de digestion facile.

Chou-fleur:—Le chou-fleur est plus léger et de goût fin quand il est mangé aussitôt cueilli.

La composition du chou est

	Chou-fleur.	Chou-frisé.	Chou Bru-xelles.	Chou pommé	Chou rouge.	Chou blanc.
Eau	90.89%	80.03%	85.63%	87.09%	90.06%	89.97%
Matières azotées	2,48%	3.99%	4.83%	3.31%	1.83%	1,89%
Graisse	.34%	.90%	.46%	.71%	.19%	.20%
Sucre	1.21%	1.21%	.46%	1.29%	1.74%	2.29%
Matières extractives non azotées	3.34%	10.42%	6.22%	4.73%	4.12%	2 58%
Cellulose	.91%	1.88%	1.57%	1.23%	1.29%	1.84%
Cendres	.83%	1.57%	1.29%	1.64%	.77%	(1) 1.23%

Asperge :—L'asperge est très recherchée, c'est un aliment sain et de facile digestion, mais peu nutritif. Bien qu'assez légère, elle ne convient pas aux tempéraments goutteux, ses propriétés diurétiques, très grandes, sont bien connues ; de plus elle ralentit les pulsations du cœur. Composition moyenne.

Eau	93.32%
Matières azotées	1.98%
Graisse	.28%
Sucre	.40%
Matières extractives non azotées	2.34%
Cellulose	1.14%
Cendres	54% (2)

(1) J. de Brévans. (2) Idem.

Artichaut :—L'artichaut introduit une variante agréable dans l'alimentation : il est un peu plus nourrissant que l'asperge, mais quelques estomacs le digèrent péniblement.

Haricots:—Les haricots verts contiennent une infime proportion de matières nutritives, peu de sucre aussi, au lieu que dessèchés, ils en renferment une énorme quantité. Ils sont généralement déconseillés aux arthritiques. A l'état vert, le haricot est de facile digestion, il convient à tous les estomacs. Les haricots récemment écossés sont encore d'assez facile digestion.

Pois verts :—Les petits pois non encore entièrement formés sont plus riches que les gros, en matières azotées, de même que les pois dénommés *mange-tout* ; ce sont des aliments assez nutritifs et assimilables. Les pois verts renferment les éléments ci-après.

Amidon	3.40%
Sucre	4.55%
Albumine	.90%
Matières extractives	.65%
Phosphate de chaux	.19%
Fibres ligneuses	10.31%
Eau	80.00% (1)

Epinard:—Les légumes herbacés sont peu assimilables, mais leurs qualités dépuratives et rafraîchissantes les rendent précieux à plus d'un titre. L'épinard est le plus azoté ; il est déconseillé aux arthritiques. Composition :

(1) G. Heuzé.

Eau	88.47%
Matières azotées	3.49%
Graisse	.58%
Sucre	.10%
Matières extractives non azotées	4.34%
Cellulose	.93%
Cendres	2.09% (1)

Oseille :—L'oseille administrée en bouillon, est dépurative et antiscorbutique, D'après M. Berthelot, la conserve d'oseille renferme vingt-quatre pour cent de matières albuminoïdes Deux cents livres de feuilles se réduisent à soixante livres. L'oseille crue sert plutôt comme assaisonnement que comme aliment et ce n'est que cuite qu'on peut lui attribuer un rôle alimentaire. Composition :

Eau	92,18%
Matières azotées	2,42%
Graisse	,48%
Sucre	,37%
Matières extractives non azotées	3,06%
Cellulose	,66%
Cendres	,83% (2)

Cresson :—Le cresson, riche en iode, est un excitant de l'estomac. Le cresson a une saveur piquante ; il est aussi diurétique et antiscorbutique ; il doit être minutieusement nettoyé lorsqu'il est consommé à l'état cru ; il contient parfois des parasites dangereux qui peuvent se développer dans l'intestin. M. Chatin a constaté que le cresson de fontaine bien cultivé contient plus de

(1) J. de Brévans. (2) Idem.

principes piquants, huiles azoto-sulfurées, que le cresson sauvage. Le cresson renferme une huile essentielle sulfureuse, une autre huile à la fois sulfureuse et azotée, un principe amer, de l'iode, plus ou moins de fer et de phosphore.

Sans le bannir de nos tables, il faut l'y admettre seulement comme un stimulant analogue à ceux dont on fait usage pour exciter l'appétit. Composition :

Matières albuminoïdes	1.07%
Gomme, sucre	2.07%
Cellulose	.07%
Matières grasses	.05%
Matières minérales	1.03%
Eau	93.01% (1)

Le cresson perd, à la cuisson, ses principes volatils azoto-sulfurés et une partie des matières solubles entrées en dissolution dans l'eau dans laquelle on le fait blanchir.

Laitue :—La laitue est riche en sucre et en matières alcalines. Cuite au jus, elle constitue un des meilleurs légumes frais qu'on puisse donner aux malades et aux personnes dont l'estomac est délicat. Composition :

	Laitue pommée.	Romaine.
Eau	94.33%	92.50%
Matières azotées	1.41%	1.26%
Graisse	.31%	.54%
Matières extractives non azotées	2.19%	3.55%

(1) G. Heuzé.

Cellulose........................	.73%	1.17%
Cendres........................	1.03%	.98%

(1)

Chicorée :—La chicorée est une excellente salade, légèrement amère, hygiénique. Les salades en général absorbées crues, sont infiniment plus indigestes que cuites.

La laitue et la chicorée sont conseillées aux diabétiques.

Rhubarbe :—La rhubarbe constitue un aliment sain, ayant une saveur vineuse assez agréable ; ses propriétés sont bien connues pour stimuler la digestion et entretenir la liberte des intestins, c'est une substance purgative et tonique ; on la dit aussi vermifuge. La rhubarbe a donné, à l'analyse, de la rhubarbarine, matière colorante jaune, du tannin, de l'oxalate de chaux, de la gomme, de l'amidon et du ligneux. (2)

Pissenlit ou dent de Lion :—Cette plante a une saveur amère assez agréable, très appréciée pour ses qualités rafraîchissantes, toniques, apéritives et diurétiques ; conseillée aussi, contre la jaunisse et les affections dartreuses. (3).

Champignons :—Les champignons sont très nutritifs mais de digestion difficile.

QUESTIONNAIRE

1. Le chou est-il très nutritif ?
2. Le chou est-il de digestion facile ?

(1) J. de Brévans.

(2) Henry.

(3) Moquin-Tandon.

3. Le chou de Bruxelles présente-t-il le même inconvénient que le chou pommé ?
4. Le chou-fleur se digère-t-il bien ?
5. L'asperge est-elle très nutritive ?
6. L'artichaut est-il très nourrissant ?
7. Les haricots verts sont-ils de facile digestion ?
8. Les petits pois verts sont-ils nutritifs et de digestion facile ?
9. Donnez la composition du pois vert ?
10. Quelles sont les qualités des légumes herbacés ?
11. Quel est le plus azoté des légumes herbacés ?
12. Donnez-en la composition ?
13. Démontrez les qualités de l'oseille ?
14. L'oseille crue est-elle un aliment ?
15. Donnez les qualités du cresson ?
16. Doit-on prendre beaucoup de précaution pour nettoyer le cresson ?
17. Que renferme le cresson ?
18. Donnez-en l'analyse ?
19. Que contient la laitue ?
20. Peut-on donner de la laitue aux malades ?
21. La chicorée est-elle une bonne salade ?
22. Que savez-vous encore des salades ?
23. A qui conseille-t-on les salades ?
24. Quelles sont les qualités de la rhubarbe ?
25. Le dent de lion est-il une plante hygiènique et quelles sont ses propriétés ?
26. Les champignons sont-ils nutritifs ?



LEGUMES, FRUITS

TOMATE :—On accuse la tomate de contenir des oxalates nuisibles aux arthritiques ; M. Armand Gauthier déclare n'en avoir presque jamais trouvé à l'analyse ; mais elles sont mauvaises pour les goutteux Son analyse a donné :

Eau	92.85%
Matières extractives non azotées	1.54%
Matières azotées	1.27%
Cellulose	.84%
Graisse	.33%
Cendres	.64%
Sucre	2.53%

(I)

Concombre :—Le concombre a une chair assez fade renfermant beaucoup d'eau ; de digestion difficile, parce qu'on le mange généralement cru. Composition :

Eau	95.60%
Matières azotées	1.02%
Graisse	.09%
Sucre	.95%
Matières extractives non azotées	1.33%
Cellulose	.62%
Cendres	.39%

(II)

(I) J. de Brevans (II) idem.

Melon :—Le melon est très sucré et de digestion difficile ; les convalescents, les personnes dont l'estomac est délicat feront bien de s'en priver ; les personnes en bonne santé même, ne doivent le consommer qu'avec modération. Pour rendre la digestion du melon plus facile, il faut le manger avec du sel et le servir au commencement du repas. C'est surtout le matin à jeun qu'on devrait le manger. Quelques personnes le mangent quelquefois à la glace ; c'est là un raffinement contre lequel l'hygiène doit s'élever, car il peut alors occasionner de graves accidents. Le melon est fort recherché pendant la saison chaude ; il rafraîchit et apaise la soif ; il est aussi diurétique.

Pastèque ou melon d'eau— : Sa chair, très rafraîchissante et agréable, a les mêmes inconvénients que le melon.

Citrouille ou Potiron :—On consomme la chair de la citrouille cuite de différentes manières, ce qui la rend plus digestible. Composition :

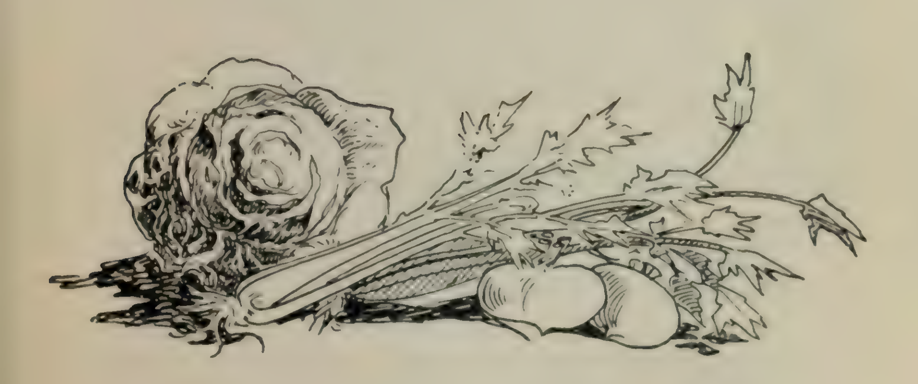
	Maximum	Minimum	Moyenne
Eau..........	79.67%	95.40%	90.02%
Matières azotées....	.10%	1.40%	.74%
Graisse............	.02%	.32%	.09%
Sucre..............	.11%	4.59%	1.34%
Matières extractives non azotées.	"	"	5.99%
Cellulose...........	0.89%	1.44%	1.13%
Cendres............	.42%	1.43% (1)	.78%

(1) J. de Brévans.

Aubergine :—Bien mûre, l'aubergine constitue un mets recherché que l'on mange cuit et assaisonné de diverses manières ; elle est à la fois nutritive et rafraîchissante ; c'est un aliment sain et de digestion facile.

QUESTIONNAIRE

1. Quelles sont les personnes qui doivent s'abstenir de manger des tomates ?
2. Le concombre se digère-t-il bien ?
3. Le melon est-il de facile digestion ?
4. Que savez-vous de la pastèque ?
5. Le potiron est-il plus digestible ?
6. Quelles sont les qualités de l'aubergine



BULBES EMPLOYÉES EN ASSAISONNEMENT

Oignon :–L'oignon doit son odeur piquante qui excite le larmoiement, son âcreté et ses propriétés stimulantes, à une essence qui renferme du soufre. On le mange souvent cru avec du pain, mais il est alors très indigeste. Cuit, il est d'assez facile digestion ; c'est un aliment sain et un bon tonique émollient, cependant il répugne à beaucoup d'estomacs ; il communique une mauvaise odeur à l'haleine. La médecine l'utilise parfois comme diurétique et vermifuge. Composition :

Eau	85.99%
Matières azotées	1.68%
Graisse	.10%
Sucre	2.78%
Matières extractives non azotées	8.04%
Cellulose	.71%
Cendres	.70%

(1)

Ail :—L'ail est un condiment très employé, c'est un assaisonnement sain, excitant, échauffant, mais dont on

(1) J. de Brébans.

ne doit pas abuser ; il a l'inconvénient de donner une odeur forte à l'haleine. On le regarde à bon droit comme un excellent vermifuge.

Composition de l'ail dépourvu de ses enveloppes :

Eau	64.66%
Matières azotées	6.76%
Graisse	.06%
Sucre	traces
Matières extractives non azotées	26.31%
Cellulose	.77%
Cendres	1.44%

(I)

Echalotte :—Les bulbes servent de condiment dans la préparation d'un grand nombre de plats ; cuites, elles sont de digestion facile, mais crues elles se digèrent difficilement.

Poireau :—On s'en sert surtout comme condiment. Le poireau cru est très indigeste ; cuit il s'assimile plus facilement. Il est diurétique. A l'analyse de bulbes et de feuilles du poireau on a trouvé :

Eau	87.62%
Matières azotées	2.83%
Graisse	.29%
Sucre	6.09%
Matières extractives non azotées	.44%
Cellulose	1.49%
Cendres	1.24%

(II)

(I) J. de Brévans. (II) Idem.

QUESTIONNAIRE

1. L'ognon est-il de facile digestion ?
2. Est-ce un bon aliment ?
3. Est-il de quelque utilité à la médecine ?
4. A quoi doit-on attribuer le larmoiement que l'on éprouve en le préparant ?
5. Qu'est-ce que l'ail ?
6. L'échalote se digère-t-elle bien ?
7. Le poireau est-il de facile digestion ?



LÉGUMES SECS

Les légumes secs, pois, haricots, lentilles, fêves représentent parmi les aliments d'origine végétale un type à part, à cause de leur grande richesse en azote. Ils sont de tous les légumes les plus nutritifs ; ils sont aussi riches en azote que la viande et constituent un aliment complet.

Fève :—La fêve est très nourrissante. Un poids donné de fêves nourrit même davantage qu'un égal poids de viande. Il faut donc répandre la consommation de ce légume, dont le prix de revient est si minime. Composition :

Amidon, dextrine	5.15%
Matières azotées	24.04%
Matières grasses	1.05%
Ligneux et Cellulose	3 00%
Sels	3.06%
Eau	16.00%

(1)

Haricots :—Les haricots sont d'un usage fort commun. Mais à l'état sec ils constituent un aliment lourd, flatu-

(1) Boussingault.

lent, qui ne convient qu'aux estomacs robustes ; c'est un très bon aliment lorsqu'il est absorbé sans l'enveloppe corticale, en purée par exemple, parce qu'il est alors moins indigeste. Le haricot, quant à sa composition, diffère peu d'une manière générale, de la lentille, de la fêve et du pois vert à purée. Le haricot blanc commun tel que cultivé et récolté au Canada a donné à l'analyse :

Amidon, dextrine	48.08%
Substances azotées	26.09%
Substances grasses	3.00%
Cellulose, ligneux	2.08%
Sels minéraux	3.05%
Eau	15.00%

(I)

Ainsi donc le haricot renferme soixante-quinze pour cent de matières féculentes et de substances azotées.

Lentillle : Pour la valeur nutritive, la lentille vient après le haricot ; elle se rapproche de la fêve. Il est préférable de la consommer aussi sans l'enveloppe, à cause de la dureté de celle-ci. Composition :

Amidon, dextrine	55.07%
Substances azotées	25.00%
Matières grasses	2.05%
Ligneux, cellulose	2.01%
Sels minéraux	2.02%
Eau	12.05%

(II)

Les lentilles sont d'une digestion difficile, elles doivent être interdites aux malades et à toutes les person-

(I) Boussingault (II) idem

nes qui n'ont pas un estomac robuste. En purée elles se digèrent plus aisément.

Pois : Le pois sec est le moins azoté de tous les légumes secs : c'est cependant un bon aliment et des plus savoureux. Sous forme de soupes et purées, le pois est nourissant et d'une digestion facile. Pour la purée, les pois cassés sont préférables aux pois secs ordinaires. Composition :

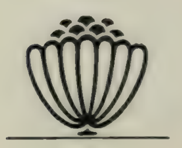
Amidon, dextrine	59.0 %
Substances azotées	23.09%
Matières grasses	2.00%
Ligneux, cellulose	3.06%
Sels minéraux	2 00%
Eau (1)	8.09%

Les légumes secs en général ont malheureusement la réputation d'être indigestes ; mais cela tient à ce qu'on les prépare généralement très mal. Ils ne se prêtent pas à une cuisson extemporanée, comme un œuf ou une côtelette, et c'est là un inconvénient pour la ménagère par trop pressée. Enveloppés d'une coque de cellulose épaisse et dure, ils ont besoin d'ètre cuits longuement pour être facilement digérés ; c'est ce que l'on sait parfaitement réaliser dans certains pays. Ce qui se fait ailleurs peut aussi s'obtenir chez nous et en suivant la théorie indiquée à l'article des légumes secs, vous obtiendrez des haricots, des fèves et des pois qui fondent littéralement dans la bouche, avec un goût exquis et d'une digestion extrêmement facile.

1) Boussingault.

QUESTIONNAIRE

1. Les légumes secs, pois, haricots, lentilles, fèves, sont-ils très nourrissants ?
2. Donnez les avantages de la fève ?
3. Donnez la composition de la fève ?
4. Les haricots constituent-ils un bon aliment ?
5. Quelle est la composition du haricot ?
6. Combien le haricot renferme-t-il de fécule et de substances azotées ?
7. La lentille est-elle aussi nourrissante que la fève et le haricot ?
8 Doit-on la consommer avec l'enveloppe ?
9. Pouvez-vous donner la composition de la lentille ?
10. Les lentilles se digèrent-elles bien ?
11. Quel avantage présente le pois comme aliment ?
12. Quels sont les meilleurs pois pour purée ?
13. Donnez la composition du pois sec ?
14, D'où vient que les légumes secs sont réputés indigestes ?



POISSON

La chair du poisson est savoureuse et saine ; moins nutritive que la viande mais plus que les légumes ; elle est, pour la plupart des espèces, de digestion facile et elle convient également aux convalescents et aux personnes en bonne santé. Les poissons à chair blanche sont les moins nutritifs mais leur digestion est très facile. Les poissons à chair rouge et les poissons huileux sont plus nutritifs mais aussi d'une digestion plus difficile.

Payen, a donné la valeur nutritive des principaux poissons dont les noms suivent.

La sardine, par sa chair et son huile, est très bonne pour les poitrines faibles ; elle contient :

	Azote	Carbone.
Sardine	6.00%	29.00%
Saumon	2.09%	16.00%
Morue	5.02%	16.00%
Anguille	2.00%	30.00%

Le flétan, la truite, l'esturgeon ont une valeur nutritive presque comparable à celle du bœuf. Viennent ensuite les poissons à chair plus légère.

Le bar contient 3.02 % d'azote et 11.50 % de carbone.

Le doré, l'éperlan etc., sont excellents pour les convalescents.

Le homard, comme aliment nutritif, ne vaut que la moitié des premiers poissons mentionnés et il n'est pas très digestible.

L'huître crue est tout à fait au dernier rang, au point de vue alimentaire ; mais elle est de facile digestion ; c'est un aliment léger, apéritif, facilement digestible, qui convient aussi bien aux convalescents qu'aux personnes bien portantes.

Cependant il n'en est pas de même pour l'huitre cuite : autant l'estomac s'assimile avec facilité les principes salins, le phosphate de fer et les autres matières animales de l'huître crue, autant il se montre paresseux et rebelle, si l'huître a été cuite. Parmi les diverses préparations culinaires qui soumettent les huitres à l'action du feu, il n'y en a qu'une seule qu'on puisse admettre ; c'est le bouillon d'huîtres, qui rend quelques services aux anémiques ; mais il faut proscrire impitoyablement de la table de quiconque n'a pas une santé robuste, les huîtres frites, la sauce aux huîtres, les huitres à la choucroute ainsi que toute préparation du même genre ; l'huître cuite est toujours indigeste.

Dans certaines circonstances, l'huitre peut acquérir des propriétés malfaisantes ; on ignore sous quelle influence l'huître contracte ces qualités particulières, mais elles se manifestent pendant les mois de mai, juin, juillet, août, ou mois sans R, époque où les huîtres fraient;

il est prudent de s'abstenir de l'usage des huîtres pendant les mois ci-haut mentionnés et même aussi pendant ceux de septembre et octobre.

Le poisson bouilli, grillé, ainsi que le poisson rôti, est toujours plus facile à digérer que le poisson frit, et à plus forte raison qne le poisson séché, salé, fumé ou mariné. Il est important de se procurer le poisson bien frais, car un commencement d'altération peut déterminer des démangeaisons et de l'eczéma.

Les personnes sujettes aux maladies de la peau, les arthritiques, ceux qui souffrent de la vessie ou des reins feront bien de ne pas abuser de cet aliment.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle est, d'uue manière générale, la valeur nutritive du poisson ?
2. La chair de poisson se digère-t-elle facilement ?
3. Quelle est la différence, comme valeur nutritive, entre le poisson à chair blanche et le poisson à chair rouge ?
4. Connaissez-vous quelque propriété particulière à la sardine?
5. Quels sont les poissons les plus nutritifs ?
6. Que connaissez-vous du homard ?
7. L'huître possède-elle une grande valeur alimentaire ?
8. Est-ce que l'huître est de facile digestion ?
9. L'huître cuite s'assimile-t-elle facilement ?
10. Parmi les diverses façons de cuire les huîtres s'en trouve-t-il qui soient admises par la gastronomie ?
11. Peut-on consommer les huîtres en tout temps de l'année ?
12. Quelle cuisson est préférable pour obtenir la plus parfaite digestibilite du poisson ?
13. Que peut occasionner la consommation du poisson qui commence à se gâter ?
14. Quelles sont les personnes qui doivent s'abstenir de manger la chair de poisson ?

DE LA VIANDE DE BOUCHERIE, DE LA VOLAILLE ET DU GIBIER

La matière alimentaire appelée viande, est la substance musculaire des animaux de boucherie, de la volaille et du gibier, entourée de plus ou moins de graisse. Elle doit être considérée comme le plus substantiel de nos aliments ; généralement de facile digestion, elle augmente et entretient les forces des personnes en bonne santé et répare celles des convalescents. La viande est d'autant plus nutritive qu'elle est plus riche en matières azotées et en sels, ce qui la rend plus nourrissante et plus digestible que les végétaux. Digérée par l'estomac et l'intestin, elle va réparer l'usure de nos organes. Toutefois, il ne faut pas abuser de la viande dans notre alimentation, cela pourrait nuire à la santé. Une ration de trois quarterons à une livre par jour semble être la plus convenable, quand l'alimentation compte, d'autre part, une quantité suffisante de pain et de matières végétales telles que les légumes, ou de matières animales telles

que le lait, les œufs, ou enfin le poisson etc. Il faut tenir compte aussi de la plus ou moins grande facilité d'assimilation de la viande. Il ne faut pas non plus y joindre trop de graisse, surtout pendant la saison chaude ; la graisse, comme le beurre, est utile l'hiver et très utile pour les anémiés, les scrofuleux, les phtisiques pour lesquels elle vaut presque l'huile de foie de morue.

BOEUF : La viande de bœuf est à la fois très digestible, très nutritive et d'un goût prononcé, c'est la première des viandes de boucherie, surtout quand elle provient d'un animal âgé de cinq à huit ans. La viande de vache n'est guère inférieure si la bête est en bon état et assez jeune.

Les éléments chimiques de la viande sont : L'eau, les matières azotées, la graisse, quelques matières non azotées et des sels. La teneur en eau varie sensiblement suivant la quantité de graisse déposée dans les tissus ; plus il y a de graisse moins il y a d'eau. D'après les analyses de Lawes et Gilbert, la composition de la viande de bœuf serait la suivante.

	Bœuf demi gras.	Bœuf gras.
Eau..	60.07%	51.05%
Matières azotées......... .	16.05%	13.01%
Graisse...........	20.00%	34.07%
Sels.................	.08%	.07%

Pour la viande de vache grasse on a trouvé en moyenne :

Eau............................	70.96%
Matières albuminoïdes.............	19.86%
Graisse................................ .	7.70%
Cendres......	1.07%

Ces proportions varient naturellement avec la qualité du morceau que l'on choisit pour l'analyser.

Veau : La viande de veau a un goût plus fade que celle du bœuf, elle est moins nutritive et en même temps de digestion moins facile ; la valeur nutritive de la chair de veau dépend de l'âge auquel il est abattu ; la viande des jeunes veaux est molle et très aqueuse, par conséquent peu nourrissante ; Il est donc préférable de ne pas consommer de veau avant l'âge de sept à huit semaines, alors qu'il possède toutes ses qualités nutritives. La chair de veau est nuisible aux personnes qui souffrent de maladies de la peau et des voies urinaires. Composition moyenne de la viande de veau :

Eau	67.00%
Matières albuminoïdes	15.08%
Graisse	16.03%
Sels	.09% (1)

Mouton : La viande de mouton est la plus nutritive après celle de bœuf et est celle dont la digestion est la plus facile ; La viande d'agneau est moins nutritive et d'un goût plus fade, mais elle est d'une digestion très facile. L'analyse de différents morceaux a donné la composition suivante :

	Mouton gras.	Mouton ordinaire.	Mouton maigre.
Eau	72.00%	73.25%	78.06%
Matière sèche	28.00%	26.75%	21.94%
Matière grasse	06%	·4.63%	1.73%
Matière azotée	21.90%	22.11%	19.86%
			(11)

(1) J. de Brévans. (11) Idem.

Porc : La viande de porc est d'un goût agréable assez relevé ; quant à ses qualités nutritives, la viande de porc occupe le troisième rang, sa chair est supérieure à celle du veau ; on la dit de digestion un peu difficile, mais cela est probablement dû à ce que, généralement, on ne fait pas assez cuire la viande de porc. Il est si facile de faire retomber sur un pauvre animal le défaut qui bien souvent appartient à la cuisinière trop pressée ! Cette viande ne se prête pas à une cuisson rapide. La viande salée de porc, le jambon, la saucisse, le saucisson et les crépinettes conviennent en toute saison, pourvu qu'on en use avec modération et pas trop fréquemment. La viande fraîche de porc est recommandée dans les régimes d'albuminuriques comme fatiguant peu les reins. Composition.

	Porc maigre	Porc gras.
Eau	57.06%	38.05%
Matières albuminoïdes	11.01%	8.06%
Graisse	30.07%	52.06%
Sels	0.06%	.03% (1)

Le porc est quelquefois atteint de maladies qui rendent sa chair dangereuse à manger, il convient donc d'apporter la plus grande attention au choix de cette viande. Les deux maladies les plus à redouter, à cause de l'altération de la viande, sont la ladrerie et la trichinose.

La chair de porc ladre est parsemée de marques blanches, de glandes ; elle est impropre à la consommation.

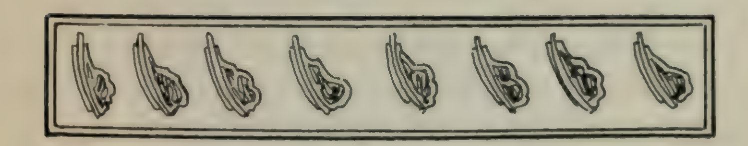
(1) Lawes et Gilbert.

La chair du porc trichine a une couleur foncée et elle présente de distance en distance des taches blanches. La trichinose peut très bien se communiquer à l'homme et déterminer même la mort. Toutefois, on se met à l'abri de tous accidents possibles en ne mangeant que de la viande de porc parfaitement cuite.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'est-ce que la viande ?
2. Comment doit être considérée la viande au point de vue de l'alimentation ?
3. La viande est-elle plus nutritive que les végétaux ?
4. Quelles sont les proportions moyennes, de viande, qu'un homme adulte peut manger par jour ?
5. Quelles sont les personnes qui peuvent manger beaucoup de gras ?
6. Quel avantage offre la viande de bœuf ?
7. La viande de vache est-elle comestible ?
9. La teneur en eau peut-elle varier ?
10. Pouvez-vous établir la différence entre la viande d'un bœuf demi-gras et celle d'un bœuf gras ?
11. Ces proportions peuvent-elles varier ?
12. Que savez-vous de la viande de veau ?
13. De quoi peut dépendre la valeur nutritive de la chair de veau ?
14. Pourquoi cela ?
15. A quel âge la chair de veau peut-elle être mangée ?
16. Quelles sont les personnes qui doivent s'abstenir de manger de la viande de veau ?
17. Quelle est la composition de la chair de veau ?
18. Quel avantage présente la viande de mouton ?
19. La chair d'agneau a-t-elle la même valeur que celle du mouton ?
20. Quelles sont les qualités de la chair de porc ?

21. La viande de porc est-elle indigeste ?
22. Peut-on manger de la viande de porc salé, en tout temps ?
23. Quel avantage particulier présente la viande de porc frais ?
24. Pouvez-vous donner la composition de la chair d'un porc gras et de celle d'un porc maigre ?
25. Quelles sont les maladies les plus à redouter, chez le porc ?
26. Quel aspect présente la chair de porc ladre ?
27. Quelle apparence a la chair du porc infecté de trichine ?
28. La trichinose peut-elle se communiquer, du porc à l'homme ?



CUISSON DES VIANDES

POUR satisfaire aux lois de l'hygiène, on fait cuire la viande, ce qui lui donne un aspect plus agréable, développe son goût, la rend plus tendre et de mastication plus facile, de sorte que les sucs gastriques agissent avec plus d'efficacité. De plus la cuisson diminue considérablement les dangers qui peuvent résulter de la consommation d'une chair malsaine.

La viande grillée, rôtie, ou cuite à l'étuvée ainsi que dans la friture, est plus nutritive, parce qu'elle conserve la plus grande partie de ses éléments ; l'action du feu étant plus directe, les tissus se resserrent et la viande ne perd guère que de l'eau et des matières volatiles, elle est aussi de plus facile digestion. Les viandes fricassées et en ragoût se digèrent moins bien, en raison de l'assaisonnement que nécessite ce genre de préparation. Les viandes bouillies, de digestion assez facile, perdent un peu de leurs principes nutritifs.

Voici quelques analyses de viandes cuites et de viandes fraîches.

	Eau.	Matières azotées.	Graisse.	Matières extractives.	Sels.
Viande fraîche, de bœuf.	70.88%	22.51%	4.52%	0,86%	1.23%
" bouillie "	56.82%	34.13%	7.50%	0.40%	1.15%
" rôtie "	55.39%	34.23%	8.21%	0.72%	1.45%
Côtelettes fraîches de veau	71,55%	20.24%	6.38%	0.68%	1.15%
" rôties "	57.59%	27.00%	11.95%	0,03% (1)	1.43%

La viande de porc rôtie, perd en moyenne de vingt-deux à vingt-quatre pour cent de son poids, tandis que bouillie, sa perte est insignifiante et ne dépasse pas six pour cent.

Bouillon : Certains auteurs prétendent que le bouillon de bœuf est très peu nourrissant, cela peut dépendre de la manière dont on le prépare et de la plus ou moins grande quantité de viande employée. Si l'on tient à la qualité du bouillon, les proportions doivent être de une livre et quart ou une livre et demie de viande sans os, par pinte de bouillon une fois ce dernier terminé. La viande de bœuf cède au bouillon six à huit pour cent de son poids.

Le bouillon excite une abondante secrétion de sucs gastriques, à ce titre il est bien précieux pour les convalescents, il ranime les fonctions digestives et rend aux tissus leurs principes minéraux ; le bouillon a aussi une action excitante et tonique très marquée sur l'estomac et sur le système nerveux.

QUESTIONNAIRE

1. Pourquoi fait-on cuire la viande ?
2. Pourquoi encore ?

(1) Krauch

3. Quelle mode de cuisson conserve à la viande la plus grande partie de ces éléments nutritifs ?
4. Pourquoi ?
5. La viande fricassée et en ragoût se digère-t-elle bien ?
6. Et la viande bouillie ?
7. Quelle action produit la cuisson sur la viande de porc ?
8. Le bouillon de viande de bœuf est-il très nutritif !
9. Si l'on tient à la qualité du bouillon, comment doit-on opérer ?
10. Quelles sont les proportions de viande à employer ?
11. Quel est le pourcentage que la viande de bœuf cède au bouillon ?
12. Quelles sont les propriétés du bouillon ?
13. Quel avantage offre encore le bouillon ?

Viande Crue : La viande crue est digestible et excitante pour les affaiblis, les poitrinaires, une livre et demie par jour, mais on ne doit jamais s'en nourrir que sur l'ordonnance d'un médecin. C'est le plus souvent la viande de mouton que l'on préfère ; il faut choisir un morceau des moins gras, d'une chair de bonne qualité. Elle se prépare soit en râclant la viande fraîche avec un couteau de façon à avoir une fine purée, ou bien soit en la hachant puis la pilonnant et en formant des boulettes que l'on roule dans du sucre ou du sel, ou du chocolat rapé, selon les goûts, et qu'on avale ainsi ; on peut aussi les mettre dans du bouillon pas trop chaud, car la viande crue, mise dans du bouillon trop chaud, perdrait une grande partie de ses propriétés thérapeutiques et alimentaires. En particulier elle n'offrirait plus la même efficacité dans le traitement de la tuberculose pulmonaire, pour lutter contre laquelle on conseille la viande

crue à cause de sa facile digestibilité, de sa valeur nutritive et de ses avantages quand il existe de la diarrhée, entérite chronique tuberculeuse. Ces propriétés thérapeutiques de la viande crue ont été bien étudiées par le professeur Richet, au cours de nombreuses expériences.

QUESTIONNAIRE

1. Quelles propriétés possède la viande crue ?
2. Quelle quantité peut-on absorber ?
3. Si l'on doit manger de la viande crue quelle sorte est préférable ?
4. Comment la prépare-t-on ?
5. Peut-on prendre ces boulettes d'une autre manière ?
6. Dans quelle maladie la viande crue est-elle employée ?

Abats : Dans chaque catégorie, les diverses parties du corps de l'animal offrent des qualités de viande bien différentes au point de vue de leur valeur nutritive et de leur digestibilité. Les parties musculaires sont plus nutritives et aussi de plus facile digestion que les viscères ou abats, qui comprennent toutes les parties fournies par les animaux de boucherie en outre de la chair musculaire ; ce sont la tête, la cervelle, la langue, les ris, le mésentère ou fraise, le cœur, le foie, la crépine ou coiffe et les pieds, puis vient le sang. On n'utilise comme aliments que la tête du veau et celle du porc. La cervelle de tous les animaux de boucherie est utilisée pour l'alimentation ; on recherche de préférence les cervelles de veaux et de moutons. Ce mets est d'une digestion extrêmement facile, nourrissant et reconstituant ; il est riche en phosphore, il a les mêmes principes constitutifs

que le jaune d'œuf et est tout indiqué pour les malades et les personnes faibles.

Les propriétés nutritives de la langue sont celles de la chair musculaire comme le montrent les analyses suivantes :

	Eau	Matières azotées	Graisse.	Matières non azotées	Cendres.
Langue de bœuf........	81 03	12 37	2.40	0.21	3.93
" veau........	70 34	17 33	2 32	0.21	1.32
" porc,........	81 61	13.96	2 92	0.54	(1) 97

On n'utilise que le poumon du veau ; celui des autres animaux de boucherie n'est employé que pour la nourriture des chiens et des chats.

Le cœur du veau et celui du porc sont des aliments assez bons ; celui du bœuf et celui du mouton, généralement durs et coriaces, ne sont pas bons pour la table. Il faut en dire autant du foie de ces divers animaux. Composition du cœur.

	Eau.	Matières azotées	Graisse	Matières non azotées.	Cendres.
Cœur de bœuf..........	70.08%	21 51%	7.47%	0.16%	0 78%
" veau..........	72 48%	15.39%	10 89%	0.18%	1.06%
" porc...........	75.07%	17.66%	5.73%	0.64%	(11) 0.91%

Les rognons de veau, de porc et d'agneau, constituent un bon aliment à la condition d'être consommés très frais ; ceux du bœuf, du mouton et de tous animaux adultes sont généralement durs et d'un goût désagréable. Composition :

---

(1) J. de Brévans. (11) Idem.

	Eau.	Matières azotées.	Graisse.	Matières non azotées.	Cendres.
Foie de bœuf	72 01%	19 59%	5.60%	1.10%	1 69%
" veau	72-80%	17.66%	2.39%	5.47%	1.68%
" d'agneau	69.30%	21.64%	4.98%	2.73%	1.35%
" de porc........	72.37%	18.65%	5 66%	1.81%	(1) 1.51%

Les ris de veaux se rangent en première ligne, ils sont très délicats, assez nourrissants et très légers; ils conviennent très bien aux convalescents. La fraise de veau est assez recherchée, mais elle est de digestion un peu difficile.

	Eau.	Matières azotées.	Graisse.	Matières non azotées.	Cendres.
Rognon de bœuf........	76.93%	15,23%	6.66%	0.08%	1.10%
" veau	72.85%	22-13%	3 77%	0 08%	1.25%
" d'agneau....	78.60%	16 56%	3 33%	0 21%	(II) 1.30%

Les pieds de veau, de mouton ainsi que ceux du porc, apportent une excellente variante dans l'alimentation ; mais leur pouvoir nutritif est faible. Le sang du porc est remarquable par la quantité d'albumine et de globuline qu'il renferme; c'est un aliment concentré, par suite de sa teneur cousidérable en éléments azotés ; mais il est d'une digestion assez difficile. En voic l'analyse :

Eau........................	76.09%
Globuline..............................	14.06%
Albumine..................................	7.03%
Fibrine...............................	4.00%
Graisse..................................	2.00%
Sels..................................(III)	6.00%

(I) J. de Brévans. (II) Idem. (III) L. Léouzon.

QUESTIONNAIRE

1. Toutes les parties du corps d'un animal offrent-elles la même qualité de viande ?
2. Les viscères ou abats sont-ils aussi nutritifs et aussi digestibles que les parties musculaires ?
3. Qu'entend-on par abats de boucherie ?
4. Peut-on utiliser indifféremment les cervelles de tous les animaux ?
5. Est-ce un bon aliment ?
6. La langue est-elle appréciée dans l'alimentation ?
7. Peut-on utiliser le poumon de tous les animaux ?
8. Le cœur est-il un bon aliment ?
9. Que savez-vous du foie ?
10. Les rognons de tous les animaux sont-ils comestibles ?
11. Les ris de veau sont-ils utilisés en cuisine ?
12. Les pieds de veau, de porc et de mouton sont-ils appréciés ?
13. Quelles sont les propriétés du sang de porc ?
14. Le sang se digère-t-il bien ?

Volailles : Les diverses volailles, poulets, dindes, oies, canards, pintades et pigeons, constituent des aliments sains, légers, assez nutritifs, de digestion facile et qui conviennent également à tous les tempéraments. Cependant, l'oie, le canard et le dindon se digèrent moins aisément que les autres volailles. La chair du poulet est certainement la plus succulente et celle dont la digestion est la plus facile, elle convient autant aux convalescents qu'aux personnes qui jouissent de la plus robuste santé. Voici la composition de la chair de ces différents volatiles :

	Poule maigre.	Poule grasse.	Jeune coq.
Eau..................	76.22%	70.06%	70.08%
Matières azotées......	19.72%	18.49%	3.32%

Graisse	1.42%	9.34%	3.15%
Matières extractives non azotées	1.27%	1.20%	2.49%
Cendres	1.37%	.91%	(1) 1.01%

Canard

Eau	70.82%
Matières azotées	22.65%
Graisse	3.11%
Matières non azotées	2.33%
Sels	1.07% (II)

Pigeon

Eau	73.00%
Matières azotées	22.14%
Graisse	1.00%
Matières extractives non azotées	0.76%
Sels	1.07%(III)

Comme on peut le constater par les analyses qui précèdent, la valeur nutritive de ces différentes espèces se rapprochent beaucoup.

Gibier : Le gibier a une chair très nourrissante et d'un goût généralement fort agréable ; mais le gibier constitue une alimentation excitante et stimulante qui doit être proscrite du régime des malades et des convalescents ; même pour les personnes en bonne santé, l'usage du gibier journellement amène ordinairement l'irritation de l'estomac et de l'intestin.

(1) J) de Brévans. (II) idem. (III) J. Konig.

QUESTIONNAIRE DE LA VOLAILLE ET DU GIBIER

1. Les volailles en général constituent-elles des aliments sains ?
2. S'en trouve-t-il de digestion plus difficile les unes que les autres ?
3. Quelle est la meilleure volaille sous le rapport des propriétés nutritives ?
4. Que savez-vous du gibier ?
5. Convient-il à tous les tempéraments ?
6. Les personnes en bonne santé peuvent-elles en manger tous les jours ?



DES CONDIMENTS

— ET —

DES AROMATES

Il est bon d'utiliser les condiments dans la préparation de nos aliments ; leur action stimulante sur le goût l'odorat, puis sur l'estomac, provoque une plus abondante secrétion de suc gastrique, d'où résulte une digestion plus rapide ; mais il faut toujours les employer avec modération. Les condiments sont salés, sucrés, acides, âcres et aromatiques

Sel : Le sel est le plus indispensable de tous les condiments ; le fonctionnement de notre organisme en exige en moyenne une demi-once par jour. Le sel entre dans l'assaisonnement de presque tous nos aliments, il stimule l'appétit.

Poivre : Le poivre a une saveur âcre, brûlante ; c'est un condiment dont on ne doit pas abuser ; le poivre blanc est le même que le poivre noir débarrassé de son enveloppe. Le poivre noir est plus âcre que le blanc.

Moutarde : La moutarde est un condiment agréable, stimulant l'estomac et par suite facilitant la digestion ;

comme le poivre, il faut en user avec modération, car de l'abus, il en pourrait résulter une irritation fâcheuse de l'estomac. Certains tempéraments ne la supportent même pas du tout.

Vinaigre : Le vinaigre ordinaire est produit par la fermentation dite acétique.

Le vinaigre de vin est le meilleur, il est rouge ou blanc, suivant la couleur du vin dont on s'est servi pour le produire. Le vinaigre que l'on retire de la distillation des céréales a une odeur et une saveur désagréables; c'est une erreur de croire que la qualité du vin ne fait rien à la bonté du vinaigre ; le vin de première qualité produit le meilleur vinaigre. On voit tout de suite que le vinaigre de grains de céréales ne saurait avoir la même saveur.

Le vinaigre est un liquide plus ou moins acide, plus pesant que l'eau ; il diffère du vin en ce qu'il contient beaucoup d'acide et peu d'alcool.

Le bon vinaigre présente une odeur pénétrante, sa saveur toujours acide est dépourvue d'âcreté ; quand il est étendu d'eau, cette saveur devient plus ou moins agréable. On classe le vinaigre parmi les rafraichissants, les antiseptiques et les révulsifs.

Pris en petite quantité, c'est un stimulant et il favorise la digestion ; pris trop souvent ou en grande quantité il produit des aigreurs, des maux d'estomac. C'est un condiment dont l'abus produirait des gastralgies opiniâtres.

Huile d'Olive : On retire l'huile d'olive du fruit de l'olivier ; elle est composée d'oléine, soixante-douze pour cent, et de stéarine vingt-huit pour cent (1). On nomme l'huile vierge la première huile extraite des olives aussitôt après la cueillette, au moyen d'un pressoir ; c'est la plus appréciée.

L'huile d'olive possède une odeur agréable, elle occupe le premier rang parmi les substances grasses employées comme condiment ; quand l'huile d'olive se fige sous l'action du froid, la partie qui reste liquide est l'oléine.

Canelle : On distingue plusieurs sortes de canelles mais c'est celle de Ceylan qui est la plus estimée. La canelle contient de l'huile volatile, du tannin, du mucilage, de la matière colorante, de l'acide benzoïque et de l'amidon. (11) On trouve cette écorce dans le commerce, en feuilles minces enroulées sur elles-mêmes, en morceaux plus ou moins longs, d'une couleur jaune rougeâtre, sa saveur aromatique, piquante et sucrée est bien connue et très appréciée en cuisine, comme aromate : on la réduit en poudre pour l'employer dans les différentes préparations ; cette écorce est un excellent tonique.

Girofle : Le girofflier est originaire des Moluques, mais il est cultivé maintenant à Cayenne et ailleurs. Ce sont les boutons des fleurs que l'on emploie en cuisine, ils sont connus sous le nom de clous de girofle ; ils sont

(I) A. Richard, (II) Vauquelin.

très recherchés et très usités comme aromate et comme condiment à cause de leur odeur âcre, piquante, brûlante et un peu amère On trouve dans le girofle un principe désigné sous le nom de Caryaphyllin, du tannin, de la gomme et de la résine (1).

Muscade : Le muscadier est cultivé dans les régions les plus chaudes de l'Asie et de l'Amérique ; le fruit est une amende connue sous le nom de noix muscade. d'une odeur forte très aromatique, sa saveur est chaude et âcre ; on l'utilise en cuisine comme condiment et aromate ; c'est aussi un excellent stimulant.

Anis vert : L'anis est cultivé en grand dans certaines contrées de la France, il réussit parfaitement au Canada, mais on le cultive peu ; les graines ont une odeur aromatique et une saveur sucrée, elles sont beaucoup employées en cuisine dans certains bonbons et gâteaux. L'essence d'anis retirée des graines, sert à la préparation des liqueurs, surtout de l'absinthe et de l'anisette ; cette dernière est aromatisée principalement avec de la graine d'anis. Les graines et l'huile d'anis sont employées pour stimuler les voies digestives.

Carvi : Le carvi commun se rencontre dans les prairies montueuses et les pâturages. La graine qui a une odeur très aromatique, possède des propriétés et usages analogues à ceux de l'anis vert ; c'est probablement pour cela qu'on le confond souvent avec ce dernier.

Gingembre : On distingue deux sortes de gingembres,

(I) Trommsdorf.

le gris et le blanc ; la tige souterraine est employée comme condiment à cause de sa saveur aromatique, âcre presque brûlante ; on en fait de la confiture, c'est un excellent stomachique diurétique.

Les condiments aromatiques tels que la Sauge, le Thym, la Marjolaine, le Persil, le Laurier, le Cerfeuil etc sont de bons stimulants

QUESTIONNAIRE DES CONDIMENTS ET AROMATES

1. Est-il bon d'employer des condiments et des aromates dans la préparation des aliments ?
2. Quelle saveur ont les condiments?
3. Pourquoi le sel figure-t-il le premier?
4. Doit-on employer beaucoup de poivre ?
5. Que savez-vous de la moutarde ?
6. Qu'adviendrait-il si l'on en abusait ?
7. Quel est le meilleur vinaigre ?
8, Le vinaigre que l'on retire de la distillation des céréales est-il bon ?
9. Est-ce que la qualité du vin influe sur la qualité du vinaigre.
10. Qu'est-ce que c'est que le vinaigre ?
11. Comment reconnaît-on le bon vinaigre?
12. Quelles sont les propriétés du vinaigre?
13. Peut-on sans inconvénient prendre beaucoup de vinaigre ?
14. Par quoi nous est fournie l'huile d'olive et que contient-elle?
15. Quelles sont les qualités de l'huile d'olive ?
16. Quelle est la meilleure canelle et que contient-elle?
17. La saveur de la canelle est-elle appréciée ?
18. Qu'est-ce que le girofle ?
19. Pourquoi est-il recherché comme aromate ?
20. Que trouve-t-on dans le girofle ?
21. Où est cultivé le muscadier ?
22. Quelle sorte de fruit produit-il?

23. Où cultive-t-on l'anis?
24. Pourquoi emploie-t-on l'anis en cuisine?
25. A quoi servent encore les graines d'anis?
26. Pourquoi emploie-t-on l'huile d'anis?
27. Où trouve-t-on le carvi et à quoi sert-il?
28. Combien de sortes de gingembres distingue-t-on?
29. Quelle partie de la plante utilise-t-on en cuisine?
30. Les condiments aromatiques herbacés ont-ils quelques propriétés?



DES FRUITS

Les fruits poursuivent l'œuvre des légumes dans l'organisme, ils sont sains, rafraîchissants, très utiles comme laxatifs ; les fruits ne sont pas non plus dépourvus d'azote ; on peut le constater par les quelques analyses données dans cet ouvrage. Ils sont aussi très nourrissants, surtout à l'état sec, comme le raisin, les prunes, les dattes, les figues ; de même les fruits huileux ; tels que les amandes, les noix, les noisettes et les châtaignes qui sont riches en matières grasses. Les fruits à noyaux, pêches, abricots, cerises, prunes, ainsi que les petits fruits aqueux comme les fraises, framboises, mûres, l'airelle ou bluet, la canneberge, ne pouvant se conserver longtemps, on les cuit généralement pour en faire de la confiture.

Quand ces fruits sont bien préparés, ils constituent un véritable régal, non seulement on les mange avec plaisir, mais ils sont de plus très profitables à la santé, si on a eu la sagesse, en les cuisant, de ne pas y mêler des épices de toutes sortes qui font perdre leur goût et leur

parfum naturels. On en fabrique d'excellentes boissons rafraîchissantes bien appréciées pendant les chaleurs.

Les fruits acidulés, tels que les oranges et les pommes, sont excellents à jeun, c'est le meilleur apéritif que l'on puisse prendre ; ils disposent l'estomac à recevoir et à digérer la nourriture. A côté de ces fruits, il faut aussi mentionner un légume-fruit, aussi savoureux, et dont on fait un usage semblable ; c'est le " melon ".

La pulpe de l'orange est plus ou moins aqueuse et plus ou moins abondante, parfumée, acide et sucrée, suivant l'espèce et le degré de maturité. Cette pulpe contient du sucre, de la gomme et une faible proportion d'acide. Le suc de l'orange est rafraîchissant et tonique, il est souvent ordonné dans les phlegmasies, pour calmer la soif. De même qu'avec le citron on fait la limonade, de même avec l'orange on fait une excellente orangeade, désaltérante, bien goûtée pendant les chaleurs. Comme le citron, l'orange contient dans son écorce, une huile essentielle et dans la partie blanche de cette écorce, un principe cristallin, amer appelé hespéridine. (1)

Pommes et Poires : Les pommes et les poires sont des fruits très sains et d'un goût délicat, souvent très parfumé ; leur saveur est aigrelette ou douce, suivant l'espèce ; on les mange crues ou cuites, elles sont excellentes pour les convalescents, elles sont rafraîchissantes et adoucissantes. La gelée de pommes bien préparée est ce

---

(1) M. Tandon

qu'il peut y avoir de plus fin en ce genre. On fait avec les pommes un sucre candi, aussi une tisane bien appréciée par les malades. Composition moyenne des poires et des pommes.

	Poires.	Pommes.
Eau	29.41%	27.95%
Matières azotées	2.07%	1.28%
Saccharose	.35%	.82%
Glucose	29.13%	42.83%
Amidon	10.33%	5.56%
Acides libres	.84%	3.60%
Matières pectiques	4.47%	4.84%
Matières extractives non azotées	14.87%	6.56%
Cellulose et pépins	6.87%	4.99%
Cendres	1.67%	1.57% (1)

Pêches et Abricots : La pêche est un fruit rafraîchissant, très agréable au goût mais froid à l'estomac ; les estomacs délicats feront bien de la manger avec du sucre ou du vin, ou préférablement cuite ; les estomacs robustes seuls peuvent se permettre de la manger crue. Les noyaux consommés en quantité même assez faible, seraient toxiques car ils renferment une notable quantité d'acide prussique, c'est pourquoi on doit les enlever lorsqu'on fait des confitures avec ce fruit.

L'Abricot est indigeste ; on doit en user avec modération.

Bananes : Les bananes sont très riches en amidon, ce qui les rend très nourrissantes, on dit que trois bananes

(1) J. de Brévans.

équivalent à une livre de viande. Elles sont très bonnes à l'état frais, mais cuites sous la cendre ou au four comme les pommes de terre, elles constituent un véritable regal et un bon aliment. On peut les apprêter de diverses autres manières, marmelades, compotes, etc., etc.

Prunes : L'arome des prunes est très délicat. Elles sont recherchées aussi pour leur saveur douce et sucrée ; on les mange crues ou cuites ; on en fait d'excellentes confitures, elles sont laxatives. Les prunes sèches présentent le grand avantage de pouvoir se conserver très longtemps. Pour s'en servir comme prune fraiche, on les fait tremper dans l'eau froide pendant une heure ou deux avant de les employer. Leur composition moyenne est :

Eau	29.30%
Matières azotées	2.25%
Saccharose	.49%
Glucose	44.41%
Amidon	22%
Acides libres	2.75%
Matières pectiques	4.26%
Matières extractives non azotées	13.43%
Cellulose	1.52%
Cendres	1.37% (1)

Les petits fruits, framboises, fraises, mûres, bluets, canneberges, ont une saveur sucrée, légèrement acidulée, très agréable, on en fait d'excellentes confitures. Ils sont rafraîchissants et adoucissants. Avec les fram-

(I) J. de Brévans.

boises, les fraises et les mûres, on prépare un sirop légèrement astringent assez estimé.

Groseilles : Les groseilles se divisent en quatre espèces, les rouges et les blanches, communément appelées gadelles, les noires appelées cassis, et les fruits du groseillier épineux.

Les groseilles sont quelque peu acides et plus ou moins sucrées suivant l'espèce ; la rouge est la plus aigre, on en compose un sirop, une gelée et un vin assez délicats. Le Cassis est rempli d'un fluide aromatique peu agréable en nature et très actif ; on fait avec le cassis une sorte de ratafia assez estimé et une très bonne liqueur. On emploie les baies du groseillier épineux pour faire de la confiture. Ces fruits sont rafraîchissants et un peu laxatifs.

QUESTIONNAIRE

1. Quel rôle jouent les fruits dans l'alimentation ?
2, Les fruits sont-ils très nutritifs ?
3. Quel procédé peut-on employer pour conserver les fruits à noyaux et les petits fruits aqueux ?
4. Que faut-il éviter en les cuisant ?
5. Quand doit-on manger les fruits acidulés tels que les oranges et les pommes ?
6. Quel est le légume-fruit dont on peut faire un usage semblable ?
7. Qu'est-ce que contient l'orange ?
8. Quelles sont les propriétés de l'orange ?
9. Comment peut-on encore utiliser ce fruit ?
10. Les pommes et les poires sont-elles de bons fruits ?
11. Est-ce que ces fruits contiennent de l'azote ?
12. Contiennent-ils aussi du carbone ?

13. Quels sont les qualités et les défauts des pêches et des abricots?
14. Peut-on consommer leurs noyaux?
15. L'abricot est-il digestible?
16. La banane est-elle nourrissante?
17. Est-ce que la prune est un bon fruit?
18. Les prunes sèches présentent-elles quelques avantages?
19. Quelle est la valeur nutritive des prunes?
20. Quel avantage nous offrent les petits fruits tels que framboises, fraises, mûres, bluets, canneberges?
21. Que savez-vous des groseilles?
22 Outre les confitures, que peut-on faire encore de ces petits fruits?

FRUITS SECS

Dattes: Les dattes, fruits du palmier, contiennent du sucre liquide et du sucre cristallisable, du mucilage, de l'arabine et de l'albumine. (1) Les dattes se mangent fraîches ou séchées ; fermentées, elles donnent une boisson agréable. Les dattes ont une saveur douce sucrée très appréciée ; ce fruit ne se conservant pas, on le fait sécher pour l'exportation qui est considérable, c'est dans cet état que nous les recevons et les consommons au Canada. La dessiccation des dattes est très simple ; les fruits sont récoltés quand ils sont bien mûrs et sont étendus sur le sable au soleil ; en quelques jours ils sont suffisamment cuits pour se conserver très longtemps. Les dattes sèches sont adoucissantes et pectorales ; on peut aussi en faire une excellente tisane très utile dans les irritations des organes respiratoires.

---

(1) Bonastre.

Figues : Les figues sont en abondance sur tout le littoral de la Méditerranée ; comme les dattes, elles ne peuvent être exportées telles quelles, car elles ne se conservent pas au delà de quatre à cinq jours. La chaleur dans les étuves ne réussit pas très bien pour la dessiccation des figues, et c'est l'exposition au soleil qui donne les meilleurs résultats. C'est après avoir été séchées ainsi, qu'elles nous sont expédiées et que nous les consommons. Les figues sont adoucissantes et émollientes à cause du sucre et de la matière mucilagineuse qu'elles contiennent ; elles ont une saveur sucrée et parfumée qui les fait beaucoup apprécier. Elles sont aussi très nutritives. Voici la composition moyenne des figues sèches.

Eau	31.20%
Matières azotées..............	4 01%
Sucre..........................	49.79%
Cendres.... ....(I)	2.86%

Raisin : La vigne, originaire de l'Asie, est cultivée aujourd'hui dans les pays tempérés, elle réussit bien au Canada. La grappe de la vigne est allongée, à baies serrées que l'on nomme raisins, la saveur en est douce, sucrée et parfumée. Lorsque les raisins sont mûrs ils constituent un des meilleurs fruits ; on en consomme d'immenses quantités ; ils sont rafraichissants et quelque peu laxatifs. Pour les conserver on les fait sécher, (raisins secs, au lieu de raisins confits comme on les nomme très souvent) soit pour la table, soit pour en faire

(I) J. de Brévans.

du vin ; le vin de raisins secs est excellent et peut se faire à la maison sans grands frais.

On distingue quatre espèces de raisins secs : Ce sont ceux de Malaga, qui sont les plus gros, d'une belle couleur violacée et fleurie ; ceux de taille moyenne de couleur rougeâtre, dont on se sert pour les poudings ; le Sultana et le Corinthe très petits, rougeâtres et sans pépins. Composition moyenne des raisins secs.

Raisins de table

Eau	22.29%
Dextrose } Sucre.	27.45%
Lévulose } Sucre.	34.43%
Matières pectiques	1.61%
Acidité totale calculée en acide tartrique	1.48%
Acide malique	.35%
Acide tartrique	2.61%
Matières insolubles dans l'eau	8.20%
Cendres	1.65%

Raisins à boissons

Eau	32.02%
Matières azotées	2.42%
Graisse	.59%
Glucose	54.56%
Matières extractives non azotées	7.48%
Cellulose	1.72%
Cendres (I)	1.21%

Les raisins secs sont béchiques et pectoraux ; on les emploie en décoction. La cure aux raisins jouit d'une certaine réputation ; mais les propriétés de ces fruits

(1) J. de Brévans.

varient suivant la qualité et l'espèce ; ainsi on a reconnu que ceux qui contiennent une proportion convenable d'eau et de gomme sucrée avec un peu de fer et d'autres principes actifs, sont adoucissants, béchiques et pectoraux ; que les raisins aromatiques, tels que le muscat, sont excitants et échauffants ; que ceux qui renferment du fer du manganèse, sont toniques et stomachiques ; que ceux qui contiennent du tannin sont astringents ; que ceux qui ont beaucoup de potasse sont diurétiques et que ceux qui présentent du sulphate de potasse sont laxatifs et même un peu purgatifs

Amandes, Noix, Noisettes : L'amande est le fruit de l'amandier, la noix le fruit du noyer, et la noisette le fruit du coudrier. Les amandes, noix et noisettes, entrent dans un grand nombre de préparations, dragées, nougats, massepains, liqueurs d'amandes, lait d'amandes, huile d'amandes douces. On confit même les noix vertes dans le vinaigre. Ces fruits sont très nutritifs parce qu'ils contiennent une forte proportion d'azote, mais ils sont un peu lourds pour les estomacs faibles, vu la grande quantité d'huile qu'ils renferment ; il faut en user avec modération. Leur composition moyenne est :

	Noix.	Amandes.	Noisettes
Eau	5.68%	4.39%	3.77%
Matières azotées	16.37%	24.18%	15.62%
Matières grasses	62.80%	53.68%	66.57%
Matières extractives non azotées	7.89%	7.23%	9.03%
Cellulose	6 17%	6.59%	3.28%
Cendres	2.03%	2.96%	1.83% (1)

(1) J. de Brévans.

Le Marron ou Châtaigne est aussi un très bon fruit à amande, moins riche en azote et en graisse que les précédents, mais très riche en fécule ; frais ou cuit, il constitue un bon aliment. Composition :

Eau	51.48 %
Matières azotées	5.48 %
Matières grasses	1.37 %
Matières extractives non azotées	38.34 %
Cellulose	1.61 %
Cendres (1)	1.72 %

QUESTIONNAIRE

1. Donnez le nom de l'arbre qui fournit les dattes, ainsi que le contenu de ces fruits ?
2. Que fait-on avec les dattes?
3. Quelles sont les propriétés des dattes sèches?
4. D'où nous viennent les figues ?
5. Quelles sont leurs qualités ?
6. En connaissez-vous la composition ?
7. D'où est originaire la vigne?
8. Quelle est la propriété du raisin ?
9. Peut-on le conserver longtemps à l'état frais ?
10. Combien d'espèces de raisins secs distingue-t-on?
11. Est-ce que le raisin contient de l'azote ?
12. Quelle est la propriété des raisins secs ?
13. Est-il avantageux de consommer des amandes, noix et noisettes?
14. Pouvez-vous en donner la composition?
15. Le marron ou châtaigne est-il aussi un bon fruit ?

———

(1) J. de Brévans.

INDICATIF

— DES —

Aliments recommandés, tolérés ou interdits

Diabète, maladies d'estomac, affection des voies biliaires et du foie, goutte, obésité.

L'IMPORTANCE et l'utilité de ces renseignements, contrôlés avec soin par des médecins spécialistes, n'échapperont à personne.

Ces indications ne peuvent être exposées qu'en termes généraux ; chaque " affecté " prenant ses repas régulièrement, devra agir avec prudence en consultant son médecin sur les mets à préparer parmi ceux qui sont recommandés ou tolérés.

Une hygiène bien entendue et de simples précautions préventives suffisent souvent pour rendre très supportables grand nombre de maladies, quand elles ne les préviennent pas.

Les malades en cours de traitement et les convalescents doivent strictement suivre le régime prescrit par leur médecin.

I

DIABETE

S'abstenir de sucre, sucreries, mets sucrés ou féculents tels que pommes de terre, sagou, tapioca etc., etc.

A éviter également :—

Pain de farine de céréales, pâtes farineuses : macaroni, vermicelle, semoule, etc. Légumes à base farineuse : haricots, pois, lentilles, marrons, châtaignes ; racines sucrées : raves, carottes, navets. Aussi le lait, le miel.

Pas de fruits, notamment ceux qui contiennent beaucoup de sucre tels que les prunes, pruneaux, figues, ananas, pêches, raisins frais et secs, poires, melon etc. Encore moins les confitures, compotes et marmelades de fruits. Ne prendre ni bière ordinaire, ni cidre, ni eaux gazeuses, aucune boisson acidulée.

Pas de vin nouveau, surtout de vins sucrés, ni d'alcool, sauf prescription spéciale du médecin, ni de liqueurs à base d'alcool ou sucrées.

ALIMENTS PERMIS

Pain de gluten :

Potages.—Tous potages gras, à la viande, au beurre ou à l'huile d'olive.

Potages maigres aux choux, aux poireaux, aux oeufs pochés, à la purée de gibier ou aux pâtes exclusivement de gluten.

Hors-d'œuvre.—En général, tous les hors-d'œuvre, huîtres, homards, sardines, toutes les charcuteries, jambons etc., etc.

Viandes de boucherie.—Toutes, même le porc frais.

Volailles-Gibier.—Sans exception. Le tout rôti, en civet ou à la sauce piquante, en salade avec mayonnaise ou en galantine.

Poissons.—Tous, accommodés de n'importe quelle façon. Les sauces blanches et les fritures préparées ainsi qu'il est indiqué plus bas.

Oeufs et omelettes de toutes façons.

Légumes.—Tous ceux non féculents, ni à racines sucrées. Pour les assaisonnements à l'huile et au vinaigre, peu de vinaigre ; de même pour les salades.

Pâtisserie.—Il est prudent de s'en abstenir ; en tout cas en user modérément et seulement de celle à la farine de gluten, avec œufs très frais et d'excellent beurre.

Fromages.—Tous les fromages, même à la crême, sans sucre.

Fruits autorisés.—Amandes, noix, noisettes.

Boissons conseillées.—vieux bordeaux ou bourgogne, bouillon froid.

PRÉPARATION DES ALIMENTS

La farine de froment ni aucune autre provenant des céréales, ne doit entrer dans la confection du pain, des sauces, ni des fritures destinés aux diabétiques. Il faut les remplacer par la farine de gluten ou de son épuré ; mieux encore, dans les sauces, y suppléer par des jaunes d'œufs avec du bon beurre ou de la crême.

II

MALADIES D'ESTOMAC

Repas substantiels.—Bonne et succulente alimentation.

Le nombre des repas varie selon l'état des voies digestives, selon l'appétit et le climat.

POTAGES

Recommandé.—Bouillon gras, jus de viande avec ou sans pain, aux jaunes d'œufs.

Prendre avec modération les soupes aux choux, aux poireaux, aux tomates.

S'abstenir des soupes ou potages à l'oignon, à l'oseille acide.

VIANDES, VOLAILLES, GIBIER

Recommandé.—Toutes viandes de boucherie, noires et blanches, principalement grillées ou rôties ; en faire la base sérieuse de son alimentation. Poulets, dindes. Ne pas abuser du canard nouveau ni de toute autre volaille grasse, ou du gibier.

S'abstenir de la viande de porc, de toute espèce de charcuterie ; des vol-au-vent, pieds de veau, canard gras oies grasses ; de tous les mets fortement salés et faisandés, ou d'une digestion difficile,

POISSONS

Permis.—Tous poissons de mer et de rivière en général, à l'état frais.

S'abstenir des poissons fumés ou très salés ou à chair

dense, comme l'anguille de mer, la morue salée, le saumon, le homard, etc., etc.

LÉGUMES

Permis.—Légumes verts de saison, bien cuits, surtout accommodés au jus de viande.

User modérément des pommes de terre et tous les farineux ou féculents et des salades. Quand il y a catarrhe stomacal, s'interdire les asperges, le cresson, les tomates, l'oseille.

DESSERT

Fruits.—Bien mûrs ; pas de grosseilles.

Fromages.—S'abtenir de fromages de haut goût ; roquefort, chester, d'Auvergne.

Patisseries.—Très peu ; seulement celles d'une digestion facile ; *se garder* du sucre et des sucreries.

BOISSONS

Vin de Bordeaux coupé d'eau ; bière en quantité modérée.

Thé et café peu forts ou coupés avec du lait.

Usage très modéré de boissons froides, des glaces. Dans certains cas, s'en abstenir, de même que de cidre.

Supprimer absolument l'alcool et toutes liqueurs où il se trouve en quantité notable.

les sauces, la pâtisserie feuilletée, les vol-au-vent, les beignets etc ; les viandes faisandées ; les poissons salés, ainsi qu'il a été dit ; les choux, les truffes, l'oseille acidulée, les fromages de haut goût comme le roquefort, le chester etc, le vinaigre, le beurre en grande quantité et tous les corps gras. En un mot tous les me s à digestion difficile ou très lente et provoquant le gonflement, le vin pur ; et surtout l'alcool et toutes les liqueurs à base d'alcool.

IV

GOUTTE

Les très anciennes prescriptions, qui interdisaient grand nombre d'aliments à suppléer, presque obligatoirement, par certains autres, ont été reconnues sans utilité ni résultats efficaces.

Aujourd'hui, à l'exception de deux légumes : l'oseille et la tomate, interdits, les prescriptions générales se résume t en ce conseil :

Grande modération en tout et pour tout.

Toutefois on est fondé à recommander le laitage sous toutes ses formes.

Vin très peu et fortement coupé.

L'eau pure absorbée est considérée comme un excellent dérivatif, non qu'elle renferme aucun principe curatif proprement dit, mais elle est utile comme *lavage*.

S'alimenter par quantités équivalentes à peu près de viandes et de légumes.

User modérément des viandes très nourrissantes telles

que le filet de bœuf, le mouton, certains gibiers, de même que de tous mets de digestion difficile ou lente.

S'abstenir de tomates et d'oseille. Egalement de boissons fermentées, bière forte, pale ale, porter.

User très modérément et mieux s'abstenir, si possible, de tonte liqueur à base d'alcool.

Ne pas faire usage d'eaux calcaires ni de celles ayant séjourné dans des récipients de plomb.

V

OBESITE

Abstention absolue de corps gras, de féculents et de mets sucrés.

Peu de boisson.—Manger aussi modérément que possible.

Beaucoup d'exercice, surtout avant le repas.

ALIMENTATION RECOMMANDÉE

Pain de gluten.

Bouillons faits avec toute espèce de viandes.

Bœuf.—Les parties musculeuses: la cervelle, la langue, le palais, etc.

Veau,—Parties musculaires et organes internes : cervelle, ris, cœur, poumons, fraises, rognons, à l'exception du foie.

Mouton.—Les muscles et les organes comestibles moins le foie.

Agneau.—Tout, excepté le foie.

Volailles, *Gibiers* à plumes ou à poil. Toutes les espèces.

Poissons.—Toutes les espèces.

Viandes et poissons salés ou boucanés — en petite quantité.

Légumes.—Légumes frais, de préférence les herbacés, l'oseille, la tomate et les végétaux à sels et à base alcaline.

Fruits.—Ceux qui sont acides : oranges, groseilles, pommes.

ASSAISONNEMENT

Les aliments en viandes, volailles, gibier, convenablement salés seront indifféremment servis, rôtis, grillés ou bouillis. Dans leur assaisonnement, de même que pour les légumes, il n'entrera ni sucre, ni farine ou fécule d'aucune sorte, ni graisse des animaux, ni huile d'olive.

Vin nouveau avec eau rationnée.

Thé et Café.—Sans abus.

CE QUI EST INTERDIT

Le beurre, l'huile, le gras de toutes viandes, le lait ; de même les féculents, toutes les pâtes alimentaires, et les légumes farineux, sauf la pomme de terre en petite quantité.

Les fruits sucrés : abricots, pêches, poires, cerises douces ; les melons, les betteraves.

L'alcool sous toutes les formes est interdit, ainsi que la bière, le vin de Champagne et les boissons gazeuses.

IIème PARTIE

Théorie de l'Art Culinaire

INTRODUCTION

L'administration domestique est la pierre fondamentale de la prospérité de la famille ; et, particulièrement, tout ce qui concerne la table est une partie très importante du ménage. Chacun salue ses jours de festins ; d'ailleurs ne faut-il pas manger tous les jours ? Une maîtresse de maison doit donc se préoccuper des diverses préparations culinaires qui composent les repas, sinon pour elle, au moins pour les autres.

Il est nécessaire, mesdames, que vous sachiez faire ce que vous ordonnez, et ces connaissances ménagères sont trop rares chez nos jeunes filles qui ont souvent le tort de tirer vanité de leur ignorance.

La maîtresse de maison a besoin de posséder beaucoup de savoir-faire, et les jeunes filles, qui aspirent à ces fonctions, devraient s'armer pour la lutte . . . et pour le triomphe, car elles pourraient opérer des prodiges, si

elles s'appliquaient à l'étude de l'art culinaire. Qui veut la fin veut les moyens. La première condition de la durée du bien-être consiste dans le maintien de l'équilibre entre le revenu et la dépense ; c'est le lieu d'exposer en quelques mots le grand secret de la cuisine. " La théorie des remplacements. " Ce qui se passe dans une cuisine n'est qu'une série de combinaisons chimiques entre un nombre extrêmement petit de corps similaires, tels que :

1. Les liquides dissolvants : Eau, vin, bouillon, lait.

2. Les farineux : Farine, purée, fécules, pâtes.

3. Les mucilages : Blancs d'œufs, gomme adragante, gélatine, colle de poisson.

4. Les corps gras : Jus et gelée, huile, beurre et saindoux.

Je ne prétends pas que ces divers produits puissent, dans chaque catégorie, s'employer l'un pour l'autre dans tous les cas, mais le talent de l'opératrice consiste à savoir tirer tout le parti possible de ce qu'elle a à sa disposition. Si elle sait en profiter, elle arrivera à des résultats tels, que ceux qui devront goûter de sa cuisine n'auront pas trop à exercer leur esprit de mortification.

Une cuisinière émérite doit savoir discerner, combiner et harmoniser toute la gamme des parfums et des saveurs, de manière à charmer le goût et l'odorat ; car la bonne préparation de la nourriture a une influence plus grande qu'on ne pense non seulement sur le bien-être matériel mais encore sur la paix et le bonheur du ménage.

Il est évident, au simple point de vue matériel, qu'un mets mal préparé coûte autant sinon plus cher que s'il est présenté d'une manière appétissante. Un mets, même vulgaire, plaira à tous s'il est cuit à point, bien assaisonné et présenté d'une manière convenable; d'ailleurs il ne faut jamais oublier que tout ce qui mérite d'être fait doit être bien fait.

La mauvaise cuisine est une des causes principales de presque tous les troubles de l'estomac et des intestins. Lorsque l'estomac ne fonctionne pas bien, on est maussade, de mauvaise humeur.

La bonne entente dans un ménage a, plus souvent qu'on ne le pense, pour cause première la bonne alimentation.

Il est important d'apprendre à bien diriger votre cuisine et à la faire même, au besoin, car comme a dit Corneille :

> La beauté, les attraits, l'esprit, la bonne mine
> Echauffent bien le cœur, mais non pas la cuisine.

Il faut, dans le cours des choses journalières, tout en tenant compte du prix des denrées, varier la nourriture le plus posssible ; changement de mets donne appétit. L'uniformité des menus est regrettable ; on en prend une habitude, et à la fin, on rejette toute préparation qui n'est pas du train-train ordinaire.

Un défaut visible et manifeste que les jeunes femmes et les jeunes filles voudront bien me permettre de leur signaler en passant, ce sont ces noms fastidieux dont on affuble certains plats et qui souvent ne disent rien. Je

ne saurais trop insister sur la nécessité d'employer les véritables noms français en écrivant les menus qui peuvent être destinés à des personnes distinguées dont quelques-unes veulent bien être indulgentes sur ce chapitre; mais l'ignorance n'en est pas moins affligeante et pourrait jeter du discrédit sur nous. Si vous allez en Europe, en France par exemple, et qu'à Paris vous vous fassiez servir, supposons, du poulet à la sauce normande et des asperges à la poulette, vous pouvez faire le tour de la France, demander les mêmes plats et partout on vous les présentera préparés de la même manière absolument, de sorte que, lorsque vous demandez un mets quelconque, vous savez ce que vous allez manger; tandis que dans notre pays, vous n'avez pas besoin même de changer de ville, changez seulement d'hôtel, demandez les plats sous le même nom et vous n'aurez jamais deux fois la même chose. Je ne tiens pas à la réforme des hôtels, mais que dans nos familles, au moins, l'on sache ce que l'on mange et que l'on en sache aussi le nom.

Enseigner à faire bien, par les procédés les plus simples, tel est mon but, mais il ne faut pas se faire illusion, cette science ne s'acquiert pas en quelques jours : elle est l'étude constante et persistante de plusieurs années de pratique ajoutées à la théorie.

L'expérience, cette maîtresse de tout perfectionnement, a permis d'importantes améliorations dans la cuisine courante, améliorations se rapportant à l'hygiène de l'alimentation.

TERMES EMPLOYÉS EN CUISINE

Abaisse : Pâte mince obtenue d'un morceau de pâte étendue au moyen d'un rouleau.

Aiguillette : Tranche de chair effilée qu'on enlève sur la poitrine des volailles, gibier etc. On les appelle aussi quelquefois, filets.

Amalgamer : Mélanger plusieurs substances différentes, avant de s'en servir pour composer une sauce ou un mets.

Aspic : Entrée froide, moulée dans une gelée de viande transparente, dite gelée pour aspic.



Attelet garni.

Attelet : Petite broche de fer, d'argent ou de métal argenté, servant à maintenir les viandes et les garnitures sur les plats dressés ou les pièces montées.



Attelet.

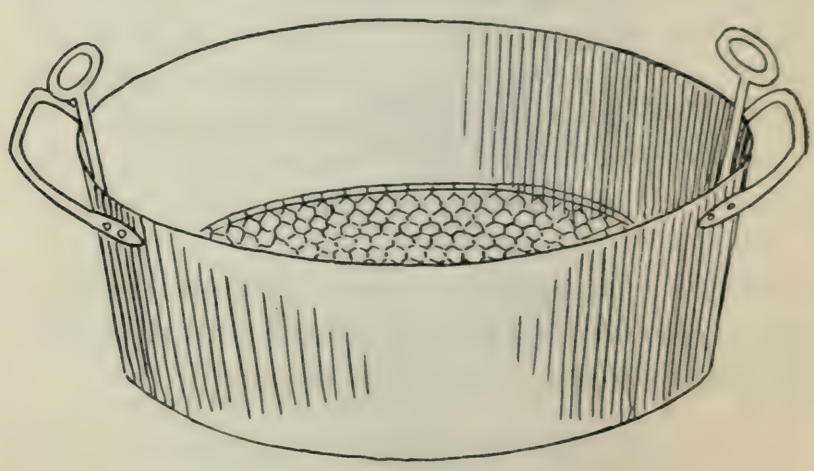
Bain-Marie : Grande casserole que l'on remplit d'eau chaude et destinée à recevoir une autre casserole plus petite, dans laquelle on dépose le mets que l'on veut faire cuire.



Bain-Marie.

Barde : Tranche de lard très mince dont on couvre les viandes ou les volailles avant de les faire rôtir.

Barder : Attacher les bardes autour des volailles ou des pièces de gibier avant de les faire cuire.



Bassine-à-Friture.

Bassine-à-Friture : Cette bassine est en fer battu ou en fonte, ronde ou ovale, l'intérieur est muni d'nn panier, en fil de fer, avec une anse.

Blanchir : Plonger dans l'eau bouillante, des viandes, des légumes ou des fruits que l'on veut attendrir. Cette opération ne dure que quelques minutes, les aliments blanchis devant être soumis à la cuisson.

Bouquet : Assemblage de fines herbes servant à corser et à parfumer les sauces et bouillons.

Braiser : Faire cuire à feux doux, sans évaporation, de façon à conserver aux viandes tout leur suc.

Brider : Ficeler les membres d'une volaille ou d'un gibier, pour les empêcher de s'écarter pendant la cuisson

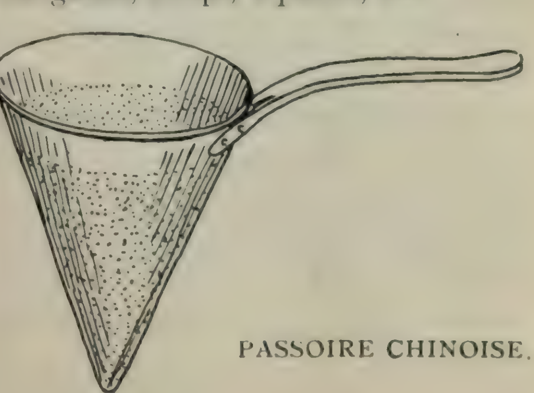
Buisson : Manière de dresser certains mets en leur donnant une forme conique.

Cassollettes : Petites caisses faites en pâtes, utilisées pour contenir un mets portant aussi ce nom.

Cerner : Légère incision faite à l'aide d'un couteau ou d'un coupe-pâte, soit sur de la pâte crue, soit sur de la mie de pain (pour croustade).

Chausse ; Poche en étoffe de laine, terminée en pointe : elle sert à passer les gelées, sirops, liqueurs, etc

Chinois : Passoire, perforée très finement, ayant la forme d'un entonnoir.



PASSOIRE CHINOISE.

Ciseler : Avec un couteau faire des incisions, plus ou moins profondes, sur la surface de certains poissons, ou sur des légumes pour en faciliter la cuisson.

Clarifier : Opération qui a pour but de rendre clair, un liquide quelconque.

Concasser : Briser, réduire en petites parties mais sans mettre en poudre.

Corser : Donner aux sauces plus de réduction : à la pâte plus de consistance en la maniant

Coucher : Ranger, avec symétrie, des farces et des pâtes crues, telle que farce à quenelle, pâte à choux, à meringue, etc.

Coiffe ou Crépine : On appelle ainsi une membrane composée de filaments graisseux, qui se trouve dans l'intérieur des porcs. On l'emploie pour envelopper certaines préparations de viandes hachées, telles que pieds de cochon farcis, crépinettes, etc., etc.

Cuisson : Manière, mode de cuire ; cuisson se dit aussi, du liquide assaisonné, dans lequel les aliments ont cuit.

Débrider : Retirer d'une pièce de viande, d'une volaille, ou d'un gibier les fils ou les brochettes qui ont servi à les maintenir pendant la cuisson.

Décanter : Tirer un liquide au clair, en ayant la précaution de ne pas verser le dépot qu'il a formé.

Décoction : Mettre une substance dans un liquide bouillant pour en extraire tous les sucs, par l'ébullition.

Décorer : Embellir une pièce de cuisine, ou une pièce de pâtisserie.

Dégorger : Mettre les viandes dans l'eau fraîche pour

en faire sortir le sang et empêcher qu'elles ne noircissent à la cuisson.

Dégraisser : Enlever la graisse sur les préparations culinaires.

Desserte : Restes d'un repas déjà présentés sur la table et qui reviendra à la cuisine

Dés : Petits cubes, plus ou moins gros, de viandes et de légumes.

Désosser : Retirer les os des viandes de boucherie, des volailles, du gibier, ou les arètes de la chair de poisson.

Dessécher : Remuer pâtes ou légumes, avec la cuillère de bois, pendant qu'ils sont sur le feu, pour faciliter l'évaporation et afin qu'ils ne s'attachent pas à la casserole.

Détrempe : Pâte faite de farine délayée dans l'eau, du beurre ou des œufs.

Dorer : Recouvrir d'œufs battus, avec un pinceau, le dessus d'un gâteau, d'une tourte etc.

Dresser : Disposer un mets quelconque sur un plat, au moment du service, de manière à lui donner une apparence agréable.

Echauder : Plonger, dans l'eau bouillante, viandes, poissons, ou légumes et les retirer aussitôt.

Ecumer : Enlever, à l'aide d'une cuillère ou de l'écumoire, la mousse qui se forme sur les liquides soumis à l'action du feu.

Ebullition : Action de l'eau ou du liquide chauffé jusqu'au point de commencer à bouillir ; on dit chauffer jusqu'à ébullition.

Emincer : Couper, en tranches très minces, des viandes ou des légumes cuits.

Enerver : Enlever les nerfs que contient une viande que l'on doit faire cuire.

Escaloper : Couper, en petites tranches minces et rondes, des viandes tendres.

Etuver : Faire cuire dans un vase clos.

Eteindre : Mettre un liquide dans un roux, qui est à point, pour l'empêcher de s · colorer davantage.

Farcir : Mettre une farce dans une volaille, un gibier, ou dans des morceaux de viande de boucherie, des filets de poisson etc.

Flamber : Brûler à la flamme le duvet qui reste adhérent aux volailles et aux gibiers, après qu'ils ont été plumés.

Filtre : Toute matière poreuse à travers laquelle on fait passer un liquide pour le clarifier. Un moyen très simple, de clarifier parfaitement les liquides c'est de les passer dans un entonnoir où l'on a mis un peu de coton absorbant.

Fines Herbes : Plantes d'assaisonnement : persil, céleri, cerfeuil, thym, sauge, marjolaine, ciboulette, laurier, etc.

Foncer : Garnir le fond d'une casserole avec des tranches de lard, de jambon, ou de veau des légumes coupés en rondelles etc. ; garnir également un moule à pâté ou à gâteau avec de la pâte à foncer, pâte brisée, etc.

Fontaine : Creux, que l'on fait au millieu d'une certaine quantité de farine, qui est destiné à recevoir les

œufs et le liquide qui doit servir à la détremper pour en former une pâte.

Fouet: Instrument qui sert à fouetter les crèmes, les œufs à la neige etc.

Fraiser: Rouler de la pâte, petit à petit, sous la paume de la main, afin de la rendre lisse et homogène.

Frémir : Se dit d'un liquide sur le point de bouillir.

Garniture : Ornements dont on pare les viandes avant de les présenter sur la table; on garnit, soit avec des gelées, des légumes, des croûtons de pain frits etc.

Glace de Sucre : Sucre pulvérisé ; on s'en sert pour saupoudrer les gâteaux ou pour faire la glace royale.

Glacer : Passer, avec un pinceau du jus de viande réduit, sur une pièce de viande froide; ou étendre, avec une spatule, de la glace de sucre sur différentes pièces de pâtisserie.

Grumeaux : Petites boules qui se forment en délayant les ingrédients pour sauce, ou de la farine.

Gratin : Portion d'une sauce qui s'attache au fond de la casserole ou du plat dans lequel on fait cuire un mets ; se dit aussi de la surface d'un mets que l'on a mis au fourneau et qui s'est colorée et est devenue croquante.

Gratiner : Faire prendre de la couleur et du croustillant à un mets, sous l'action du feu.

Habiller : Se dit du poissson que l'on écaille et qne l'on vide, de la volaille que l'on plume et prépare pour la cuisson ; se dit aussi de toute pièce de gibier que l'on pare de son plumage après la cuisson.

Hors-d'œuvre : Certains mets qu'on sert après le potage

et qui sont en dehors de la composition principale du repas, qui ne se présentent pour ainsi dire qu'accessoirement ; tels que radis, beurre, olives, amandes salées etc.

Infuser : Verser un liquide bouillant sur une substance afin d'en extraire le suc.

Larder : Couvrir une pièce de viande quelconque, de petits morceaux de lard ; se dit aussi, lorsqu'on fait des incisions à une pièce de viande et qu'on y introduit des lardons.

Lardoire : Petite broche pointue par un des bouts, pour piquer la viande et y laisser les lardons contenus dans l'autre bout qui est creux et fendu en quatre.



Lardoire.

Liaison, Lier : Donner de la consistance à une sauce ou à un potage en y mélangeant de la farine, des jaunes d'œufs, de la fécule, de la gelée de viande, ou du beurre etc.

Limoner : C'est plonger dans l'eau bouillante, les poissons, tels que esturgeons etc, les retirer aussitôt pour enlever, avec un couteau, les écailles et le limon.

Lit : Ranger par lit, c'est-à-dire disposer, sur un plat, une substance coupée en tranches minces, la couvrir par une autre substance, et continuer ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli.

Macérer : Laisser tremper les viandes, poissons, légumes, dans un liquide froid, tel que huile, vinaigre, jus de citrons etc.

Manier : Amollir du beurre ou de la graisse, en les pressant, en tous sens, dans un linge, ou mélanger du beurre avec de la farine.

Mariner : Laisser tremper de la viande plus ou moins longtemps, avant de la faire cuire, dans une préparation de sel ou de poivre, d'huile, de vinaigre, de thym, de laurier, de vin blanc ou rouge etc.

Masquer : Couvrir un mets, avec une sauce consistante, après l'avoir dressé sur un plat ; ou couvrir, de sucre ou de fondant, une pièce de pâtisserie.

Mettre à l'étuve : Mettre à fourneau doux, de la pâte ou un gâteau pour les faire lever ou sécher.

Mettre à pousser : Placer dans un lieu tiède, la pâte d'une pièce de pâtisserie au levain pour en faciliter le développement.

Mijoter : Faire bouillir très lentement une préparation culinaire déjà avancée dans sa cuisson.

Mitonner : Se dit du pain ou de toute autre substance qu'on laisse doucement et longtemps bouillir, dans un liquide tel que bouillon, lait, jus, etc.

Monder : Mettre dans l'eau bouillante, une quantité d'amandes et les retirer aussitôt ; passer ensuite à l'eau fraîche et enlever la pelure qui les enveloppe.

Mortier : Sorte de vase fait de pierre ou de métal, dans lequel on pile les amandes, le sucre, les viandes etc. au moyen d'un pilon fait de même matière ou de bois dur

Mortifier : Attendrir la viande, en la battant forte-

ment ou en la gardant au frais, pendant quelques jours, avant de la faire cuire.

Mouiller : Mettre dans une casserole, pendant la cuisson d'un mets, un liquide quelconque, jus, vin, bouillon, lait, etc.

Mouvette : Cuillère en bois de forme ronde, de fréquent emploi dans la cuisine.

Paner : Couvrir de mie de pain ou de chapelure, les viandes, poissons ou autres aliments.

Papillote : On entend par papillote le papier dont on entoure les viandes pour les faire cuire d'une certaine manière ; on nomme aussi papillote une petite bande de papier taillé, découpé et frisé, et dont on entoure, comme d'une manchette le haut de l'os d'une côtelette, le bout des cuisses d'une volaille et l'extrémité du manche d'un gigot de mouton.

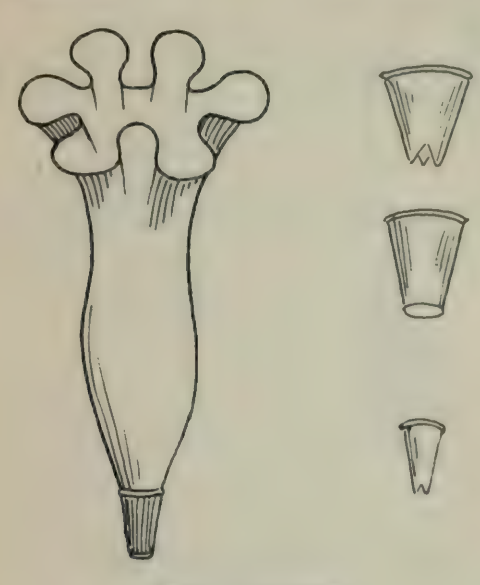
Parer : Enlever aux viandes, volailles, poissons, etc., toutes les parties qui peuvent nuire à leur forme ou au dressage d'un plat.

Passoire : Sorte de vaisseau, généralement fait de métal, percé d'un grand nombre de petits trous ; on emploie la passoire soit pour écraser les pois, fèves etc., pour en tirer des purées, soit pour écraser les fruits pour en extraire le jus, soit encore pour égoutter les fritures.

Piquer : Introduire de petits bâtonnets de lard, à la surface des pièces de boucherie ou sur les filets des volailles et des gibiers, à l'aide d'un lardoire.

Pocher : Plonger certaines préparations de viande ou de poisson dans de l'eau ou du bouillon en ébullition.

Poche à décors : Cornet en caoutchouc à l'extrémité duquel on ajoute une douille (il y en a de différentes formes) en ferblanc.



Poche et douilles.

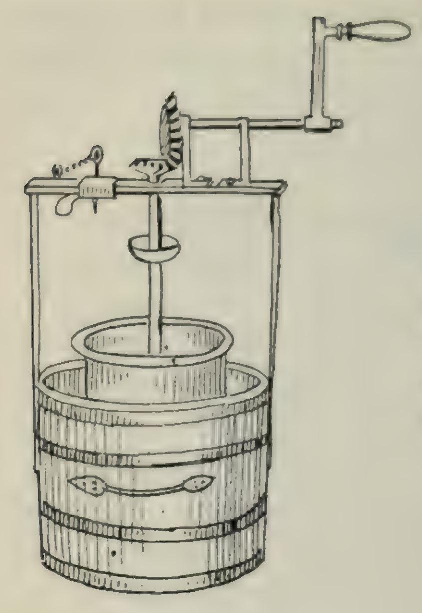
Pocheuse : Ustensile spécial à la cuisson des œufs.

Réduction : Evaporation prompte sur un feu vif afin de donner au liquide réduit une belle couleur et un goût corsé.

Revenir : Mettre la viande dans une casserole garnie de beurre très chaud, pour lui faire prendre couleur.

Rissoler : Faire prendre une couleur brune à une certaine quantité de farine avec un morceau de beurre.

Sauter : Mettre un aliment dans du beurre chaud, et faire cuire à feu ardent, sans mouiller.



Sorbetière.

Sorbetière : Vase cylindrique en étain, en verre, ou en métal émaillé servant à faire glacer les crèmes etc.

Spatule ; Ustensile en bois ou en métal, forme de couteau sans tranchant, à lame longue et mince, sert à remuer les compositions sur le feu, sert aussi pour travailler les pâtes à biscuits.

Tamis : Ustensile de différentes formes, fait en métal perforé plus ou moins finement, en toile métallique à mailles très fines. Sert à passer les purées, les sauces, la farine, le sucre etc.

Tourer : Terme de pâtisserie ; donner un ou plusieurs tours à la pâte.

Zeste : Surface extérieure de l'écorce de certains fruits, tels que citrons, oranges.

ART CULINAIRE

PRÉLIMINAIRES

DES ACHATS

Une chose importante dans l'administration domestique, essentielle pour toute maîtresse de maison, c'est l'achat intelligent des comestibles, et partant la connaissance des différentes denrées, car sans denrées de bonne qualité on ne fera jamais de cuisine parfaite.

Ici la théorie n'est guère utile, car pour faire ces achats, il n'y a pas de règle fixe ; tout dépend de la situation dans laquelle on se trouve et aussi, du cours du marché du jour. Je ne puis donner que quelques conseils dictés par l'expérience On achète suivant ses goûts, ses moyens et le nombre de personnes composant le ménage, ainsi que suivant les saisons. Cependant, une chose dont on doit se bien pénétrer c'est que tout ce qui est médiocre coûte tojours trop cher, ou en d'autres termes, tout bien considéré, le meilleur revient toujours le moins cher. Un bon morceau de plates côtes,

pour un bouilli, acheté à dix centins la livre, vaut mieux qu'une côte de soi-disant bœuf au même prix.

Ce qu'une femme intelligente et économe doit faire, c'est d'aller au marché à des heures où la multitude ne s'approvisionne pas. Savoir profiter des avantages qui se présentent est très important dans la conduite du ménage, mais encore faut-il faire ses achats d'une façon rationnelle. Si on s'approvisionne pour plusieurs jours, il faut avoir soin de conserver pour n'utiliser qu'en dernier lieu les produits qui sont le moins sujets à se gâter. Le poisson ne peut jamais être trop frais, en été surtout, il est imprudent de l'acheter à l'avance, à moins qu'on ait une glacière à sa disposition. Il faut qu'une maîtresse de maison s'arrange de manière à ne laisser rien se perdre ; ainsi si elle craint qu'une viande ne se conserve à l'état frais, elle doit aussitôt la mettre au sel, ou dans une marinade, soit encore la passer vivement au feu pendant quelques instants. Il en est de même pour les fruits, les légumes et le poisson ; si le fruit menace de se gâter on en fera une compote immédiatement ; si le légume se fane, on le cuit aussitôt, si l'on craint que le poisson ne se garde jusqu'au lendemain, on le cuira en le plongeant dans de l'eau bouillante salée ; de cette façon rien ne se perdra ; c'est surtout lorsqu'on habite à la campagne où on est très souvent obligé de s'approvisionner pour plusieurs jours, que ces précautions seront mieux appréciées. Il vaut mieux ne pas avoir de fournisseur attitré ; achetez vos conserves, vos épices et tout ce qui a rapport à la table, chez les mar-

chands qui ont une nombreuse clientèle ; comme ils doivent renouveler leur assortiment plus souvent, vous êtes plus certain d'avoir ces produits frais et de meilleure qualité.

Il est nécessaire de connaître les produits alimentaires que l'on doit toujours avoir à sa disposition, ceux qui sont indispensables aux principales préparations culinaires, ainsi que ceux qui sont d'un fréquent emploi et servent à compléter la plupart des plats Il y a certains produits dont une cuisine doit toujours être pourvue, car il pourrait se faire qu'à un moment donné on ne pût se les procurer. Ainsi dans une maison bien tenue on doit toujours avoir œufs, beurre, graisse, de bonne huile d'olive, deux fritures, une pour le poisson et une pour les pommes de terre et autres aliments, thé, café, chocolat, farine de froment, fécule de maïs, gruau, sucre, riz, orge perlée, vermicelle, macaroni, pois et haricots secs, caramel, de bon vinaigre, sel gros et fin, poivre moulu et en grains, clous de girofle, poudre dite des quatre épices ou épices mêlées moulues, muscade canelle, moutarde ordinaire sans aromates, pommes de terre, ainsi que les légumes, carottes, choux, poireaux, oignons petits et gros, panais, navets. Il est bon d'ajouter l'ail, le thym, le laurier, le persil, le cerfeuil, la marjolaine, la sauge et le céleri. Toutes les fines herbes doivent être desséchées et pulvérisées

A part ces approvisionnements que l'on fait au fur et à mesure des besoins de chaque semaine, y a-t-il avantage à faire de grandes provisions, à l'époque de l'année

où tous les comestibles sont en abondance et à meilleur marché afin d'en bénéficier dans la saison où les prix sont relativement plus élevés ? Est-ce vraiment une économie ? Oui et non. Oui, si la maîtresse de maison veut elle-même prendre la direction de ces provisions. Oui, si on a une cuisinière intelligente et économe. Non, si la maison est dirigée autrement, car dans ce cas, les grandes provisions sont une occasion de dépense et de coulage très considérables et provision devient synonyme de profusion.

QUESTIONNAIRE.

1. Quelle est la première chose à apprendre, en fait de cuisine, pour une maîtresse de maison ?
2. Pourquoi cela ?
3. Que faut-il observer au sujet du coût des achats de comestibles ?
4. Si l'on est obligé de s'approvisionner pour plusieurs jours, que doit-on consommer en dernier lieu ?
5. Peut-on acheter le poisson frais, longtemps à l'avance?
6. Si l'on craint que quelques produits ne viennent à se gâter que doit-on faire ?
7. Est-il nécessaire de posséder quelques connaissances sur la valeur des produits alimentaires?
8. Quels sont les ingrédients ordinaires dont une cuisine doit toujours être pourvue ?
9, Est-ce une économie de faire de grosses provisions ?

ETUDE

Sur la qualité des différents produits dont une cuisine bien tenue doit toujours être pourvue, et de leur emploi,

Avant de commencer l'explication des différentes manières d'apprêter et de confectionner les mets, il est nécessaire d'étudier les qualités des divers ingrédients qui entrent dans leur composition.

LAIT, FLEURETTE, CREME

Le bon lait est d'un blanc mat, la fleurette est le dessus du lait lorsqu'on l'a laissé reposer quelques heures seulement, c'est un liquide onctueux, excellent avec le café ou le thé. En cuisine on nomme crème, non seulement le dessus du lait que l'on a laissé reposer douze heures, mais on donne aussi le nom de crème à un grand nombre de plats de douceurs, compo-

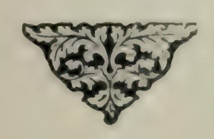
sés avec le lait La crème proprement dite, est un excellent mets, lorsqu'elle est parfaitement fraiche : fouettée, on en compose de délicieux plats de dessert.

Le meilleur moyen de conservation du lait est certainement l'abaissement de la température, soit au moyen d'une glacière, ou à défaut de celle-ci, en maintenant le vaisseau contenant le lait dans un autre vaisseau plus grand contenant de l'eau aussi froide que possible ; ce moyen n'assure la conservation du lait que pendant un temps très limité, dix-huit à vingt heures ; cependant, refroidi ainsi immédiatement après la traite, il peut supporter l'ébullition, sans tourner, douze ou quinze heures après. Dans les villes, le lait est rarement délivré pur ; voici un moyen pratique de reconnaitre s'il y a addition d'eau au lait. On fait cailler un vaisseau de lait, puis on enlève la crème. Elle s'enlèvera facilement s'il y a eu addition d'eau, car il se trouve, entre le lait et la crème, une couche d'eau qui facilite la séparation ; au contraire, si le lait est pur, la séparation en sera plus difficile la crème adhérant au lait même, lequel sera beaucoup plus solide que dans le premier cas Un autre moyen plus prompt, est le suivant : une aiguille à tricoter, bien propre, est plongée profondément dans le vase de lait et retirée immédiatement dans une position verticale ; si le lait est pur, quelques gouttes du liquide resteront attachées à la pointe de l'aiguille, mais si le lait est additionné d'eau, il ne reste jamais adhérent à l'aiguille.

Le lait caillé et le lait de beurre peuvent servir avantageusement à la confection de petits pains chauds et de petites galettes sucrées et dispensent de l'emploi des œufs et du beurre lorsque ces denrées sont à un prix élevé. Le lait frais mélangé à la pâte, la lie et l'adoucit, mais employé en trop grande quantité il serait nuisible ; les proportions ordinaires sont moitié lait et moitié eau.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle apparence doit présenter le lait ?
2. Qu'appelle-t-on fleurette ?
2. A quoi peut-on employer la fleurette ?
4. Que nomme-t-on crème ?
5. La crème proprement dite, est-elle un bon aliment ?
6. Quel est le meilleur moyen de conserver le lait ?
7. Peut-on conserver le lait longtemps, par ce procédé ?
8. Quel moyen peut-on employer pour reconnaître si le lait est pur ?
9. Connaissez-vous un moyen plus prompt ?
10. Le lait caillé et le lait de beurre peuvent-ils être employés avantageusement ?
11. Peut-on employer du lait frais aussi pour la pâte ?



BEURRE, SAINDOUX, MARGARINE

Beurre :—Le beurre est un des éléments les plus nécessaires de la cuisine. Le beurre de bonne qualité est d'un beau jaune clair, il ne doit pas s'émietter quand on le coupe, il doit être ce qu'on appelle long. N'achetez jamais de beurre sans l'avoir soigneusement flairé et goûté ; il ne doit être ni amer, ni rance, ni trop salé, ne doit pas trop sentir la crème ; son goût doit rappeler un peu celui de la noisette. Pour le beefsteak, (prononcez biftek), les sauces blanches, les sauces poulettes, les sauces pour poissons, les potages, les purées, il est obligatoire que le beurre soit de première qualité. Beaucoup de personnes qui n'ont aucune notion de cuisine et même quelques-unes qui en ont, pensent que pour faire un bon plat, il faut des quantités de beurre. Combien n'y en a-t-il pas qui disent : dans les grandes maisons, ou chez les gens riches qui ne regardent pas à la dépense, cela n'est pas difficile de faire du bon manger, ils ont du beurre tant

qu'ils en veulent, moi aussi si j'avais un gros morceau de beurre, je saurais bien faire un bon beefsteak. Hélas ! gros comme une noisette de beurre suffit pour faire le meilleur beefsteak ; c'est une erreur de croire que le beurre employé en grande quantité est nécessaire ; le point essentiel, c'est de l'employer judicieusement ; gros comme un œuf de beurre et autant de bon saindoux suffisent pour préparer un mets quelconque pour huit à dix personnes ; ces substances sont inappréciables pour la cuisine et pour la pâtisserie.

Le meilleur moyen pour conserver le beurre est la salaison. A la ville, on l'achète ordinairement tout préparé, il suffit d'ajouter une forte saumure pouvant porter un œuf ou une pomme de terre On prépare cette saumure en faisant dissoudre du sel dans de l'eau en ébullition et maintenue chaude jusqu'à ce que tout le sel soit dissous, on passe cette saumure dans un linge bien propre et on laisse refroidir parfaitement avant de la verser sur le beurre.

Si l'on habite à la campagne et que l'on soit dans le cas de saler soi-même la provision de beurre, voici les proportions à employer. D'abord c'est une erreur de croire que le beurre n'est jamais trop salé pour se conserver ; un beurre parfaitement fait, bien élaité, se conservera tout aussi bien avec un quart d'once de sel par livre, qu'avec une once, et le beurre n'en sera que plus délicat pour la table. Pour la cuisine, le beurre peut être un peu plus salé sans inconvénient, mais évitez l'excès, une demi-once par livre suffit. L'essentiel est

que le beurre soit parfaitement égoutté et bien pressé, dans les pots ou jarres en grès, en évitant de laisser des bulles d'air, et que le vase soit bien clos et placé dans un endroit frais, à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Après un jour ou deux on ajoute une saumure préparée de la manière indiquée plus haut. Si, malgré toutes les précautions prises pour le conserver, le beurre a acquis une certaine rancidité, on le pétrit dans de l'eau contenant un peu de bicarbonate de soude jusqu'à ce que toute rancidité ait disparu ; ce resultat obtenu, on lave le beurre à l'eau fraîche, on l'égoutte parfaitement et l'on ajoute un peu de sel.

Une excellente méthode pour que les sauces au beurre pour beefsteak, côtelettes et poissons soient tout à fait délicates, c'est d'employer du beurre clarifié. La méthode consiste à mettre fondre, dans un chaudron profond, quelques livres de beurre en veillant à ce qu'une fois fondu, le beurre ne remplisse le vase qu'à moitié, car, s'il contenait beaucoup de caséine, l'ébullition augmenterait fortement son volume et il pourrait déborder ; faites bouillir à petit feu sans l'écumer, pendant trois heures environ, jusqu'à ce qu'il soit clair et limpide et qu'il ne bouille plus ; retirez-le du feu et laissez-le reposer un instant, enlevez avec soin l'écume blanche qui surnage et qui n'est bonne à rien. Versez avec précaution dans des pots de grès préalablement lavés à l'eau bouillante et bien sèchés ; le beurre une fois refroidi, couvrez de papier parcheminé, bien adhérent au beurre, ajoutez un autre papier bien ficelé autour du pot, mettez

le couvercle et placez dans un endroit frais et sec en attendant le moment de vous en servir.

Il arrive souvent de voir servir une viande ou du poisson cuit au beurre et dont la sauce est noirâtre ou remplie de petites parcelles noires. C'est peu appétissant, et on ne sait à quoi attribuer cela ; à la fin on finit par croire qu'il n'est pas possible de faire une grillade ou un sauté sans qu'il en soit ainsi ; cependant la chose est facile à corriger, car cela provient tout simplement de ce qu'au lieu d'employer du beurre ou de la graisse clarifiée, on en emploie sans se donner cette peine ; on fait du mauvais et cela coûte aussi cher sinon plus. Essayez et vous verrez la différence. S'il arrive qu'un beurre fondu rancisse, il suffit de le remettre dans une casserole avec un morceau de pain rôti et de lui faire jeter un bouillon ; le pain absorbe tout le goût de rancidité et le beurre reprend sa qualité première.

Saindoux —Le bon saindoux est fait avec de la panne de porc fondue et doit être d'un beau blanc et ferme ; étant d'un prix moins élevé que le beurre, le saindoux constitue une économie notable dans la cuisine, et pour les fritures il est supérieur au beurre parce qu'il s'échauffe plus lentement et brûle moins vite. Le saindoux se conserve tel quel, dans un endroit frais et sec, soit dans un pot de grès ou dans un seau spécial, dans tous les cas il faut le tenir à l'abri de l'air ; on le couvre d'un papier parcheminé et on ferme le pot ou le seau, hermétiquement, sans cette précaution il peut rancir rapidement.

Margarine.—Sorte de beurre artificiel préparé avec

du suif de bœuf. Il est très difficile au simple aspect de reconnaître le beurre véritable de la margarine bien faite ; l'apparence est tout à fait celle du beurre, mais le goût n'est pas aussi délicat.

Si la margarine était toujours préparée suivant la méthode de l'inventeur, " Mège ", elle serait saine. Elle constitue une excellente préparation pour la cuisine ; son plus grand défaut est de trop facilement servir à la falsification du vrai beurre

QUESTIONNAIRE

1. Le beurre est-il nécessaire à la cuisine et comment reconnaît-on le bon ?
2. Pour la cuisine, est-il nécessaire d'employer du beurre de première qualité ?
3. Fau-il employer beaucoup de beurre pour faire cuire le beefsteak ?
4. Pour les autres préparations culinaires quelle quantité doit-on employer ?
5. Quel est le meilleur moyen pour conserver le beurre ?
6. Comment prépare-t-on la saumure pour la conservation du beurre ?
7. Quelles sont les proportions de sel à employer ?
8. Quelles sont les autres précautions à prendre pour assurer la conservation du beurre ?
9. Si le beurre acquiert certaine rancidité, que faut-il faire ?
10. Si l'on désire avoir des sauces tout à fait délicates que faut-il faire ?
11. Comment s'y prend-on, pour clarifier le beurre ?
12. Comment peut-on remédier à un beurre fondu, ranci ?
13. Avec quoi est fait le bon saindoux ?
14. Pourquoi doit-on préférer le saindoux au beurre, pour les fritures ?
15. Comment conserve-t-on le saindoux ?
16. Qu'est-ce que la margarine ?
17. La margarine est-elle une bonne préparation ?

GRAISSES OU DÉGRAISSIS

La préparation des graisses est une chose très importante à connaître au point de vue de l'art culinaire. Combien l'on pourrait épargner sur la dépense journalière si l'on savait faire un usage judicieux de la graisse; si l'on portait plus d'attention à ne pas laisser altérer celles qui proviennent des dégraissis des bouillons et des viandes; si celles-ci étaient clarifiées avec soin et à temps on ferait une économie notable de beurre et de saindoux. Il arrive souvent qu'une maîtresse de maison se croit lésée, parce qu'elle trouve trop grasse la viande que son boucher lui a vendue; c'est une erreur de considérer cette graisse comme une perte, car c'est un fait bien connu que la viande de première qualité est toujours persillée de graisse qui lui communique une bonne saveur, tandis que la viande maigre est toujours sèche et peu sapide; en outre, avec le surplus de gras on peut préparer une excellente friture.

Il y a différentes espèces de graisses : 1 celle qu'on ôte de dessus les préparations culinaires qui, une fois terminées, sont trop grasses ; 2. celle que l'en enlève de dessus le consommé ou le bouillon et dans laquelle se trouve inévitablement un peu de jus ; enfin celle qui tombe des rôtis dans la lèchefrite et qui est la plus savoureuse. Il faut mettre ces dégraissis dans une terrine immédiatement, et avec un peu de soin, ils forment bientôt une précieuse réserve. Il suffit d'abord de les recueillir dans un vase tels quels, mais pour les conserver et pour les employer il faut les épurer ; ce qui doit se faire tous les deux ou trois jours en été et tous les dix ou douze jours en hiver. Pour cette épuration, mettez ces dégraissis avec une feuille de laurier et une branche de thym dans une casserole et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la graisse ne bouille plus. Tant que la graisse crie, crépite et gémit, elle n'est pas assez cuite ; mais lorsque vous voyez les impuretés déposées au fond du vaisseau, elle est à point. On ajoute une pincée de sel et l'on passe à la passoire chinoise, dans un pot de grès pour refroidissement. La graisse étant refroidie, on la couvre d'un papier parcheminé, on recouvre le pot d'un fort papier, et on met le couvercle. Ainsi disposée, cette graisse peut se conserver fort longtemps si on a le soin de la placer dans un endroit frais et à l'abri de l'humidité. Cette graisse, bien préparée, est une précieuse ressource employée surtout avec les légumes, l'hiver, le choux de Bruxelles excepté, lesquels deviennent meil-

leurs, cuits dans cette graisse, ainsi aromatisée, que cuits dans le beurre. Les pommes de terre aussi, s'accommodent très bien dans cette friture.

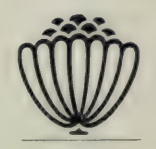
La graisse de volaille, en général, doit être fondue à part, au bain-marie, elle est très bonne. Viennent ensuite les graisses crues, extraites des parties grasses des animaux. Voici la manière de les préparer : Coupez en tout petits morceaux le suif et le gras de bœuf et celui de veau ; mettez ce suif et ce gras ainsi coupés, avec très peu d'eau, dans une casserole sur un feu doux et faites bien attention à ce que les cretons ne brûlent pas. On reconnaît que la graisse est suffisamment cuite, lorsqu'elle est assez claire et limpide pour que l'on puisse voir aisément le fond de la casserole ; une fois bien cuite, coulez dans une passoire fine, pressez bien les cretons de manière à en extraire toute la graisse, car ces cretons ne se mangent pas ordinairement ; versez dans un pot de grès, laissez refroidir, couvrez et placez dans un endroit frais et sec.

La graisse de mouton ne doit pas être employée pour la friture, on la réserve pour la pharmacie de la famille, ou pour être convertie en savon.

La préparation du saindoux est donnée dans la partie traitant de la charcuterie, préparation de la viande de porc.

QUESTIONNAIRE

1. La graisse que l'on enlève de dessus les potages et autres préparations culinaires, peut-elle être utilisée à la cuisine ?
2. Pour conserver ces graisses et pour les employer, que faut-il faire ?
3. Comment s'y prend-on pour clarifier les dégraissis ?
4. Pour quelle préparation peut-on employer les dégraissis ?
5. La graisse de volaille en général peut-elle s'utiliser ?
6. Comment prépare-t-on la graisse crue, extraite des animaux de boucherie ?



DE LA FRITURE

Le mot friture s'applique également à l'action de frire, au moyen employé pour frire, et à la chose frite. C'est ici qu'il faut bien se pénétrer de l'importance de la théorie, car il n'en est pas de la friture comme de certaines choses que nous faisons machinalement pour les avoir vu faire par d'autres, et qui cependant n'en dérivent pas moins des plus hauts principes de la science. L'huile, la graisse et le saindoux s'échauffent au moins trois fois plus que l'eau ; les différents liquides chauds n'agissent pas tous de la même manière sur les matières qui y sont plongées. Par exemple l'eau les ramollit et les dissout en partie, tandis que celles que l'on plonge dans la graisse bouillante, se resserrent et prennent une couleur plus ou moins foncée ; les sucs sont ainsi conservés parce que les corps gras ne peuvent pas les dissoudre. C'est ce qui fait que les fritures sont tant appréciées des vrais gourmets. Elles conservent aux mets toute leur saveur et leurs propriétés gastronomiques, elles introduisent une variété agréable dans les repas, ce qui plaît

toujours ; aussi, y a-t-il peu de personnes qui n'aiment pas une friture. On frit des viandes, du poisson, des légumes et des entremets sucrés. La friture est encore une grande ressource par la multiplicité des mets qu'elle permet d'accommoder, et la rapidité avec laquelle leur cuisson s'opère ; elle constitue souvent une grande économie, car il ne faut presque pas plus de temps pour frire une belle truite que pour cuire un œuf à la coque. C'est du reste, par ce mode de préparation, que les restes des repas précédents peuvent le mieux reparaître sur la table et y être toujours favorablement accueillis

Le beurre donne une friture très fine, mais elle coûte cher et s'use vite. L'huile d'olive, de bonne qualité est excellente aussi, mais de même que le beurre, elle est d'un prix élevé et ne se conserve pas longtemps. La meilleure friture, pour l'ordinaire, est sans contredit le saindoux, mais il faut qu'il soit de toute première qualité ; on peut encore obtenir une bonne friture en employant un tiers de suif de bœuf fondu et épuré, tel qu'indiqué plus haut, un tiers de graisse de veau, aussi préparée à l'avance, et un tiers de saindoux ; c'est une grande économie, et les aliments, qne l'on soumet à cette friture, sont croquants et d'une belle couleur dorée ; toutefois, cette friture ne convient que pour les viandes, le poisson et les légumes. Pour les entremets sucrés, tels que beignets croquignoles, pâtés rosettes, etc., il vaut toujours mieux employer du saindoux pur et de première qualité

Il est préférable d'avoir deux sortes de fritures,

une pour le poisson et une autre pour les pommes de terre et autres comestibles.

Il ne faut jamais employer la friture qui aura servi pour le poisson, pour frire des légumes ou autres choses, car elle leur communiquerait inévitablement le goût de poisson ; mais on peut employer sans inconvénient pour frire le poisson, de la friture qui aurait servi pour les viandes ou pour les légumes.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'entend-on par le mot friture ?
2. La friture est-elle chose facile ?
3. La graisse et l'eau s'échauffent-elles *dans le même espace de temps* au même degré ?
4. Les différents liquides chauds agissent-ils tous de la même manière sur les matières soumises à leur action ?
5. Quelles qualités possèdent les fritures ?
6. Quels avantages présente encore la friture ?
7. Quel est le meilleur corps gras à employer pour la friture?
8. Ne peut-on employer pour la friture, autre chose d'un prix moins élevé ?
9. Peut-on employer de la friture qui aurait servi à frire du poisson, pour frire de la viande ou des légumes, et vice versa ?



MANIERE DE FRIRE

EMPLOYEZ une casserole profonde et ne l'emplissez qu'à moitié afin d'éviter que la friture ne déborde lorsque vous y mettez les aliments à frire ; on évite ainsi que la friture prenne feu ; cependant la friture doit être assez abondante pour que les aliments y baignent complètement, sans cette précaution on n'obtiendrait pas le résultat désiré, car au lieu d'une belle friture on aurait un sauté

On reconnaît que la friture est à point, lorsque de sa surface s'élève une légère fumée ; il ne faut pas attendre plus longtemps, car elle brûlerait ; on y plonge immédiatement les aliments à frire, Toutes les qualités d'une bonne friture dépendent de la "surprise", c'est ainsi que l'on nomme l'immersion rapide des aliments, dans le liquide bouillant, qui roussit à l'instant même l'aliment soumis à son action et forme une espèce de croûte qui empêche la graisse de le pénétrer et lui conserve tout son goût. Une fois la surprise réussie il faut

diminuer le feu afin que la cuisson ne soit pas trop prompte.

Comme la surface des aliments bien frits, ne dissout pas le sel ni le sucre et qu'ils exigent cependant un assaisonnement. suivant leur nature, on doit alors employer ces deux substances pulvérisées, afin qu'elles adhèrent facilement à la friture.

Les fritures, pour ne pas perdre leurs qualités, doivent être mangées aussitôt prêtes et ne doivent pas être couvertes en attendant de paraître sur la table.

Il faut avoir la précaution en retirant le mets que l'on a fait frire, de le mettre à égoutter dans un panier en fil de fer à larges mailles, fait pour cet usage, ou dans une passoire, ou même sur un linge bien propre, car rien n'est aussi indigeste et n'a plus mauvaise apparence qu'une friture suintant la graisse.

Si vous avez une certaine quantité d'aliments à faire frire, n'en mettez pas trop à la fois, ils friraient mal ; mais à chaque fois, avant d'en remettre d'autres, attendez que la friture fume bien.

Une précaution à prendre et que l'on ne doit pas oublier, c'est de bien essuyer certains aliments que l'on veut faire frire. car l'humidité ferait déborder la friture et pourrait causer de graves accidents. Je ne puis trop insister sur le degré de chaleur que doit avoir la friture, c'est une chose esssentielle car si la friture n'est pas assez chaude, les aliments que vous soumettrez à son action ne seront jamais fermes ni d'une belle coloration, ou s'ils parviennent à se colorer, c'est que vous les

aurez laissés trop longtemps dans la friture et ils auront alors absorbé une certaine quantité de graisse qui les rendra lourds et désagréables.

Il ne faut jamais s'éloigner du foyer lorsqu'on a de la friture sur le feu, car arrivée à un degré de chaleur trop élevé, la friture se détériore en noircissant, et de plus elle pourrait prendre feu.

La friture aux mains de personnes peu habiles ou distraites, est presque aussi dangereuse que le pétrole ; il faut porter attention à ce que la casserole soit bien assise sur son foyer, afin qu'elle ne verse pas lorsque vous remuez la friture avec l'écumoire.

Si, malgré toutes les précautions prises, la friture s'enflammait, couvrez la casserole immédiatement avec un linge humide assez grand pour l'envelopper entièrement, mais ne retirez pas la casserole du feu avec ce linge humide, vous vous brûleriez infailliblement ; si la casserole a un couvercle, le mieux est de se servir du dit couvercle.

Lorsqu'on a fini de frire, il faut retirer la friture du feu et déposer la casserole dans un endroit où il n'y a pas d'accidents à craindre, lorsque la friture est un peu refroidie, remettez-la dans le pot destiné à cet effet, en transvasant doucement de manière à ne pas entrainer le précipité, on aura ainsi une friture toujours prête.

On mettra ce résidu à part pour être, plus tard, converti en savon ; car dans une cuisine bien dirigée, on ne doit rien laisser se perdre.

On peut se servir de la même friture aussi longtemps qu'elle n'a pas atteint une couleur brun foncé, alors il faut la remplacer, car les aliments que vous y feriez frire contracteraient un mauvais goût et une couleur noirâtre.

Si sans être usée, il n'en reste plus assez, on peut sans inconvénient y ajouter de la graisse ; il faut que les aliments baignent dans la friture.

QUESTIONNAIRE

1. Comment doit-on s'y prendre pour faire frire ?
2. Comment reconnaît-on que la friture est à point ?
3. De quoi peuvent dépendre les qualités d'une bonne friture?
4. Une fois la surprise passée, que faut-il faire ?
5. Les aliments frits peuvent-ils dissoudre le sel et le sucre ?
6. Peut-on préparer la friture longtemps à l'avance ?
7. Que doit-on faire en retirant une friture ?
8 Lorsqu'on a une grande quantité d'aliments à frire peut-on les mettre tous à la fois ?
9. Quelle précaution faut-il prendre avant de faire frire les aliments ?
10. Quelle est la chose essentielle pour réussir les fritures ?
11. Peut-on s'éloigner du foyer lorsqu'on a de la friture sur le feu ?
12. Que faut-il encore observer ?
13. Si malgré toutes les précautions prises la friture s'enflammait, que faudrait-il faire ?
14. Lorsqu'on a fini de frire que faut-il faire de la friture ?
15. Que fera-t-on de ce résidu ?
16. Peut-on se servir de la même friture plusieurs fois ?

DU SUCRE

Au XVIIIe siècle le sucre se vendait seulement comme remède :

En 1800 il valait encore plus de soixante centins la livre.

Aujourd'hui la fabrication du sucre de betteraves en a fait baisser considérablement le prix. Autrefois on le retirait exclusivement de la canne à sucre, qui ne peut être cultivée que dans les régions très chaudes. Ici au Canada, on le retire de la sève de l'érable, qui est sucrée, ce liquide est évaporé jusqu'à consistance de sirop. Bien fait, ce produit par la finesse de son goût et sa saveur particulière, surpasse tous les sirops que l'on peut obtenir avec le sucre de canne et celui de la betterave.

Par la cuisson prolongée et le refroidissement, on a une masse cristalline qui ne le cède en rien aux autres sucres et qui est toujours vendue à un prix élevé ; la quantité fabriquée est relativement faible en comparaison des sucres de cannes et de betteraves.

La production mondiale du sucre, est au-delà de dix millions de tonnes par année dont plus de la moitié provient de la betterave.

Les pays les plus grands producteurs de sucre de betteraves, sont l'Allemagne, la France, l'Autriche et les Etats-Unis d'Amérique.

Le sucre brut est impropre à la consommation à cause des impuretés qu'il renferme, qui altèrent son goût et nuisent à sa conservation. Il doit être raffiné ; cette opération se pratique dans des usines spéciales, nommées raffineries. Le sucre raffiné est obtenu en soumettant le sucre brut à la clarification et à la décoloration par l'albumine et le noir animal.

On reconnaît que le sucre est de bonne qualité, lorsqu'il est dur, brillant, d'un beau blanc et relativement léger ; qu'il n'a aucune odeur, qu'il est d'un goût agréable, et qu'en fondant dans l'eau il ne la trouble pas. Il y a aussi le sucre en gros cristaux formant le sucre candi.

Le sucre est un aliment précieux ; il sert dans la cuisine, dans les pâtisseries et les confiseries dont il est la base ; on s'en sert aussi pour fabriquer le vin.

Dans la confection des pâtisseries fines, n'employez jamais les cassonades brunes ou blanches. Ne faites usage que du sucre granulé si vous voulez bien réussir.

Le sucre d'érable ne doit être employé que comme accompagnement de certains mets tels que pouding, crèpes, et dans la confiserie ; il est incomparable pour la fabrication du sucre à la crême.

Le sucre pur se conserve indéfiniment sans altération pourvu qu'il soit placé dans des bocaux bien secs et bien aérés.

Quand on chauffe le sucre à un haut degré, il se décompose en partie, et donne le caramel, qui est sans contredit le meilleur colorant pour les préparations culinaires, tels les potages, les sauces et les crèmes ; c'est aussi le plus commode parce qu'il peut se garder un an et plus sans se détériorer, lorsqu'il est bien fait.

Il est beaucoup mieux de le faire soi-même ; c'est facile et il est meilleur ; car la plupart des caramels que l'on trouve dans le commerce, sont faits avec de la mélasse ou des cassonades brunes ; le goût en est âcre et il arrive souvent qu'ils fermentent.

Voici une recette aussi bonne que simple. Mettez une livre de sucre granulé et une roquille d'eau chaude dans une casserole de métal qui aille sur le feu vif, soit qu'elle soit en fonte, en fer, en cuivre ou en acier ; remuez de temps en temps avec une cuillère de bois ou de fer, afin que le sucre se caramélise également et cela jusqu'à ce qu'il arrive au marron très foncé presque au noir ; retirez-le du feu, car il y aurait danger de vous brûler, et versez-y peu à peu, un demiard d'eau chaude, remettez sur le poêle et faites bouillir, tout en détachant le caramel attaché à la casserole et en continuant de brasser jusqu'à ce que l'eau et le caramel soient bien mêlés ; laissez refroidir un peu et mettez dans un pot à confitures ou autre et couvrez ; placé dans un endroit sec et frais il peut se conserver très longtemps. On en

garde dans la cuisine une petite quantité que l'on renouvelle au besoin.

Le caramel bien fait a la consistance de la bonne mélasse, mais est beaucoup plus foncé. Une petite cuillerée à café suffit pour colorer six à huit assiétées de potage.

QUESTIONNAIRE

1. Le sucre a-t-il toujours été en usage, comme condiment ?
2. Qu'est-ce qui en a fait baisser le prix ?
3. Ici au Canada avons-nous un sucre particulier ?
4. Ce produit peut-il rivaliser avec les produits étrangers ?
5. Comment obtient-on le sucre ?
6. Savez-vous combien il se fabrique de sucre de cannes et de betteraves chaque année ?
7. Peut-on employer le sucre brut ?
8. Comment est obtenu le sucre raffiné ?
9. Comment reconnait-on le sucre de bonne qualité ?
10. A quoi sert le sucre ?
11. Dans la pâtisserie peut-on employer indifféremment tous les sucres ?
12. Le sucre d'érable peut-il s'employer dans la pâtisserie ?
13. Le sucre peut-il se conserver longtemps ?
14. En chauffant le sucre à un haut degré, qu'arrive-t-il ?
15. A quoi sert le caramel ?



DE LA FARINE

ÉTANT admis que pour faire de belle et bonne pâtisserie il faut de la bonne farine, soyons bien attentifs à n'en acheter que de toute première qualité.

La farine très blanche n'est pas, comme le croient quelques personnes, toujours la plus pure ni la meilleure.

Pour juger d'une farine, on en dépose une petite quantité sur un papier blanc, on plie le papier sur la farine pour la presser afin de constater la finesse de son grain.

La meilleure farine est celle qui paraît d'un beau jaune clair, en même temps qu'elle doit être sèche et pesante. Deux farines peuvent être de première qualité et présenter un aspect tout différent ; par exemple, on apprécie la nature et la qualité en en serrant une poignée dans la main, si elle forme une espèce de pelote, c'est de la farine appropriée à la patisserie ; mais si, au

contraire, elle s'échappe en partie et que la pelote se désagrège dès qu'on ouvre la main, cette farine est trop forte en gluten pour la fine pâtisserie. Quoique peut-être de première qualité, elle ne peut servir que pour faire la pâtisserie au levain et pour la fabrication du pain. Toutefois, ces indices ne sont pas toujours suffisants, surtout lorsqu'il s'agit de la fabrication de la pâte feuilletée. Lorsque l'on veut compléter ces expériences, il faut avoir recours à la fabrication des pâtons ; ainsi après avoir mis une certaine quantité de farine dans un bol de faïence, on fait au milieu une petite cavité dans laquelle on verse cinquante à soixante pour cent d'eau et on malaxe le tout avec le doigt jusqu'à ce qu'on ait obtenu une pâte d'une certaine consistance, qu'on laisse reposer quinze à vingt minutes ; si la farine a absorbé une quantité d'eau égale aux deux tiers de son poids et que la pâte qui en résulte, prenne du corps, s'allonge aisément sans se casser, elle est de première qualité ; si au contraire, elle est molle, s'attache aux doigts, si elle est courte et se rompt facilement, elle est de moyenne qualité, et si à cette circonstance s'ajoute une odeur désagréable et un mauvais goût, elle est altérée. Les bonnes farines n'ont aucune odeur marquée ; leur odeur devient plus ou moins forte et désagréable lorsqu'elles sont altérées ; il faut avoir soin de travailler les pâtons pendant quelques minutes, de ne pas employer de l'eau chaude en été ni de l'eau froide en hiver.

Conservation de la farine : On peut évaluer à un an la durée de conservation des farines, mais il est prudent de ne pas dépasser six mois ; on la conserve bien dans un baril, ou une boite en bois garnie à l'intérieur, d'un papier épais pourvu toutefois qu'on la place dans un endroit frais, sec et aéré.

S'il vous arrivait, par accident, d'être obligé de vous servir d'une farine inférieure, voici un excellent moyen de l'améliorer ; en faisant bouillir une certaine quantité d'ortie, (une bonne poignée pour une chopine d'eau,) dans l'eau destinée à faire la pâte, on donne à la farine une qualité supérieure ; mais la pâte faite avec cette décoction ne peut se conserver longtemps. Il est à observer que ce procédé ne peut être employé pour les pâtes dites à la cuillère, il ne peut servir que pour les pâtes roulées.

Farine de Riz : Il faut choisir cette farine, pure et fraîche, elle est d'une légèreté incomparable et sert à la confection de délicieux petits gâteaux.

Farine de maïs : Il faut choisir cette farine d'une belle couleur or ; ne jamais l'employer seule, mais avec moitié farine de blé, on en fait un très bon biscuit pour être mangé chaud au déjeuner.

Poudre à pâte : La poudre à pâte doit être choisie de première qualité. Les proportions à employer sont deux cuillérées à thé par livre de farine.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle qualité de farine doit-on employer pour la pâtisserie ?
2. Pour juger d'une farine que faut-il faire ?
3. Quelle est la meilleure farine ?
4. Deux farines peuvent-elles être de première qualité et présenter un aspect différent ?
5. Ces indices sont-ils suffisants pour reconnaitre la qualité de farinc à employer pour la pâte feuilletée ?
6. Combien de temps peut-on conserver la farine ?
7. Existe-t-il un moyen d'améliorer la farine médiocre ?
8. Que faut-il observer par rapport à cette pâte.
9. Peut-on employer, pour la pâtisserie, d'autre farine que celle de froment ?
10. Quelles sont les qualités de la farine de riz ?
11. Que faut-il observer par rapport à la farine de maïs ?
12. Que faut-il remarquer par rapport à la poudre à pâte ?



GARNITURES ET ACCESSOIRES

On entend par garnitures, des sortes d'accessoires, de menus objets ; pain, poisson, viande, ou légumes préparés d'une certaine manière et dont on accompagne un mets pour l'orner et aussi pour le rendre plus fin et délicat.

Quelques-unes coûtent peu et ont le grand avantage de donner un aspect agréable aux mets qu'elles accompagnent, ce n'est cependant pas à ce point de vue que je songe à donner une place ici aux garnitures, mais bien parce qu'elles ont l'immense avantage d'augmenter un plat quand l'objet principal laisse à désirer sous le rapport de la quantité ; le nombre des garnitures est infini. Les plus employées sont les suivantes : Garnitures de croûtons frits, persil frit, boulettes, quenelles de viande et de poisson, cervelles, ris de veau, les légumes tels que pommes de terre au naturel, frites, sautées, soufflées, choux, choux-fleurs, carottes, navets, petits pois, haricots, tomates, œufs durs, pochés, etc.

Règle générale, les légumes pour garnitures doivent être de petite dimension et de grosseur à peu près égale, si vous n'en avez que des gros, réduisez les et faconnez-les, fendez-les en deux ou en qnatre, ou coupez-les en rouelles épaisses, arrondissez les angles et faites disparaître les inégalités.

Le goût se blase vite, on ne saurait donc trop varier les mets et leur préparation.

En panant différentes sortes de mets, c'est-à dire en les enduisant d'une couche de mie de pain émiettée finement, on obtient un nouveau genre de plat toujours apprécié. La panure varie d'apprêt et de procédé suivant les pièces à paner ; ainsi pour paner les croquettes par exemple, soit de viande, de poisson ou de légumes ainsi que le poisson cru, la mie de pain est de beaucoup préférable à la chapelure.

Panure : Emiettez un morceau de mie de pain, un peu rassis, ajoutez une pincée de farine ; après avoir passé les croquettes de poisson dans un œuf battu avec deux cuillérées d'eau, on les roule dans cette panure et l'on fait frire aussitôt.

Chapelure : La chapelure sert aussi à paner, elle est surtout employée, pour les côtelettes d'agneau, de veau, de porc et les pieds. Trempez les côtelettes, ou les pieds dans du beurre ou de la graisse fondue, puis tournez-les dans la chapelure, de manière qu'ils en soient bien garnis de tous les côtés ; faites griller ou sauter sur un feu un peu moins vif que pour les objets non panés. La chapelure sert encore à faire les farces pour toutes

sortes de volailles et de gibiers ; de plus elle est pour ainsi dire indispensable dans la soupe aux pois et le pot-au-feu à l'orge perlée ; on fait aussi avec la chapelure d'excellentes petites crêpes très légères, elle remplace, à cet effet, tout simplement la farine. Les restes de pain, non beurrés, séchés, à part les croûtes brûlées, peuvent servir pour faire la chapelure ; pilez et pulvérisez au mortier, mettez dans un bocal en verre et placez dans un endroit sec, elle se conservera très longtemps.

Croûtons pour soupes et garnitures : Il faut employer, de préférence, de la mie de pain rassis et l'on fait frire les croûtons de belle couleur blonde, dans du beurre clarifié. Les croûtons que l'on sert avec les potages et les purées sont taillés en petits cubes (dés) ; ceux que l'on désire employer pour garnitures, pour augmenter le volume d'un plat, se taillent de deux doigts de longueur sur autant de largeur et de un demi-pouce d'épaisseur ; ils servent à garnir certains plats de légumes tels que les épinards, les navets, ainsi que les hachis, etc.

Mie de pain frite : Au lieu de la mie de pain séchée que l'on saupoudre ordinairement sur un mets quelconque et que l'on arrose de beurre fondu pour faire prendre couleur dans le fourneau, on peut employer de la mie de pain fraîchement frite, pour tous les mets que l'on veut faire gratiner. Pour cela, on fait chauffer du beurre ou du saindoux clarifié, dans une casserole ou une poêle ; quand il est bien chaud on y jette une poignée ou deux de mie de pain fraîche. Il faut qu'il y

ait assez de beurre ou de saindoux, pour que la mie de pain en soit bien imprégnée ; tournez avec une cuillère de bois jusqu'à ce que le pain soit coloré, égouttez dans la passoire chinoise et employez suivant le besoin.

Persil frit : Epluchez et lavez le persil, égouttez-le bien sur un linge. Jetez-le dans la friture bien chaude pendant une ou deux minutes, remuez vivement avec l'écumoire, égouttez sur un linge, ce qui le rend moins indigeste, salez et dressez autour du plat. On se sert du persil surtout, pour accompagner les plats de fritures.

Pâte pour friture : Mettez une demi-livre de farine dans un bol, faites un trou au milieu, assaisonnez d'une pincée de sel fin, délayez cette farine avec un œuf entier et un jaune, ajoutez peu à peu de l'eau et du lait jusqu'à ce que la pâte n'ait plus que la consistance nécessaire pour pouvoir recouvrir d'une couche légère les aliments à frire ; continuez à mêler, à battre, à travailler cette pâte pendant une dizaine de minutes ; laissez reposer une demi-heure ou une heure ; puis, au moment de vous en servir, ajoutez le blanc d'œuf, qui avait été mis de côté, battu en neige, si vous voulez que cette pâte boursouffle beaucoup, ces boursoufflures sont de bonne augure ; recouvrez les aliments à frire d'une légère couche de cette pâte, et faites frire. Cette pâte s'emploie principalement pour les beignets de fruits, les fritures de cervelles, de choux-fleurs, etc.

Pousses de Ronces et de Houblon : Les asperges ne se cultivant pas beaucoup dans la Province de Québec, d'ailleurs la saison en est très courte, elles sont toujours d'un prix assez élevé.

Souvent il est impossible de s'en procurer. En semblable circonstance, on peut remplacer avec assez de succès les pointes d'asperges par de jeunes pousses de ronces et de houblon. On les prépare absolument comme les pointes d'asperges. Le vulgaire poireau peut aussi s'apprêter de la même manière que l'asperge, et en donner l'illusion.

La chicorée remplacée par le pissenlit. Le pissenlit ayant un goût amer analogue à la chicorée cuite, il peut remplacer ce mets.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'entend-on par garnitures, en cuisine ?
2. Y a-t-il un grand nombre de garnitures ?
3. Quelle est la règle générale par rapport aux garnitures de légumes ?
4. Pourquoi pane-t-on certains mets ?
5. Comment prépare-t-on la panure ?
6. A quoi sert la chapelure ?
7. La chapelure peut-elle servir à autre chose ?
8. Que peut-on employer et comment s'y prend-on pour faire la chapelure ?
9. Que faut-il employer pour faire les croûtons pour garnitures ?
10. A quoi servent ces croûtons ?
11. A quoi sert la mie de pain frite ?
12. Quel usage fait-on du persil frit ?
13. Que faut-il, pour préparer une bonne pâte à friture ?
14. A quelle fin, emploie-t-on cette pâte ?
15. Les jeunes pousses de ronces et de houblon sont-elles comestibles ?
16. Par quel autre légume, peut-on, remplacer la chicorée lorsque celle-ci fait défaut ?

AROMATES ET CONDIMENTS

De leur emploi et de leur conservation

Les aromates, condiments ou épices jouent un grand rôle dans la cuisine ; on en fait usage pour assaisonner certaines préparations, et de leur emploi judicieux dépend souvent la bonne réussite d'un plat.

Grimod de la Regnière, dit : Les épices sont l'âme, l'esprit caché d'une bonne cuisine, et une cuisinière ne possédant pas d'épices, est à peu près aussi embarrassée qu'un apothicaire sans sucre.

Assaisonner dans une juste proportion est une qualité précieuse pour la préparation des aliments ; mais il vaut mieux assaisonner moins que trop, surtout pour le sel, car il est toujours facile d'en ajouter, s'il y a lieu, tandis qu'il est impossible d'en soustraire. Le nombre des aromates et des épices est infini ; les plus employés sont les suivants.

Ail : Cette bulbe à odeur désagréable et forte, est beaucoup employée, principalement avec la viande de

mouton. Certaines personnes se servent de l'ail pour aromatiser la viande de porc frais, mais comme cette dernière est généralement consommée froide, je ne saurais en recommander l'usage.

Raifort : On le cultive pour l'employer comme condiment. Sa racine à chair blanche est ferme et piquante ; pendant l'hiver cette racine devrait être d'un usage journalier, dans la cuisine. On emploie le raifort, râpé, soit servi seul avec les viandes froides, ou dans les sauces et le bouillon que l'on sert, surtout avec le bœuf bouilli ou braisé. Pour sa conservation, le raifort doit être mis dans du sable et à l'obscurité dans un endroit sec et frais.

Sarriette : Les feuilles de cette plante ayant une saveur très forte, il ne faut l'employer qu'en très petite quantité : son parfum n'est pas agréable à tout le monde.

Persil ; Le persil entre dans une infinité de préparations. Les grosses tiges servent à la composition des bouquets garnis ; les hors-d'œuvre et le poisson cuit dans la friture sont souvent garnis de persil frit ; le persil frais, en branches, sert à orner les plats de poisson bouilli et les viandes froides. Pour cet usage le persil frisé est préférable. Pour assaisonner les sauces, les ragoûts et les farces, on emploie les feuilles desséchées et pulvérisées ; le quart d'une cuillérée à café suffit pour aromatiser un plat pour six à huit personnes. Le persil entre pour la moitié dans la composition des fines herbes ; il est pour ainsi dire indispensable dans la cuisine.

Le Laurier – Le Thym : Ces feuilles donnent l'assaisonnement aromatique le plus relevé.

Peu de viandes braisées qui ne soient assaisonnées d'un bouquet garni, dont le laurier et le thym forment la part principale. Les farces assaisonnées avec ces herbes donnent au gibier et aux volailles une chair plus savoureuse.

La coriandre, l'anis, le cumin, le fenouil. Les graines de ces plantes servent à aromatiser les cornichons et les oignons confits au vinaigre, ainsi qu'à la préparation des achars.

La Menthe : C'est surtout en infusion dans le jus de l'agneau rôti, que la feuille de cette plante peut s'utiliser. En Angleterre et dans beaucoup de familles anglaises au Canada, la sauce de menthe est l'accompagnement obligatoire du mouton et de l'agneau rôti.

La Sauge : La feuille de cette plante sert surtout à aromatiser les farces où le pain entre en grande quantité, comme pour les poitrines de veau farcies, l'épaule d'agneau, les cochons de lait, etc. Il faut l'employer modérément, car son odeur, quoique agreable, est très forte.

La Ciboulette : Cette plante jouit depuis longtemps d'une grande vogue au Canada, surtout dans nos campagnes. Il n'est pas de jardin qui ne possède quelques pieds de ciboulette, et il y a peu de cuisines qui ne soient pas pourvues, l'hiver, de plants de ciboulette en pot. Elle est l'accompagnement, presque obligé, de la soupe aux pois.

Le Cresson Alénois : C'est comme salade que ce cresson, qui a une saveur très piquante, est employé ; il est souvent servi avec des œufs cuits dur ; il est aussi un bon accompagnement des viandes et poissons salés.

Marjolaine : La marjolaine sert à la cuisine comme plante aromatique à cause de la douce odeur que répandent toutes ses parties au moindre froissement. Elle est surtout employée dans les sauces blanches.

Le Cerfeuil : Le cerfeuil est très utilisé comme aromate ; la feuille a une odeur agréable, une saveur parfumée. Il s'emploie comme le persil.

Le Céleri : On considère encore comme plante aromatique, les feuilles du céleri. Elles améliorent toutes les sauces et en rehaussent le goût. Il y a le céleri vert et le céleri blanc ; ce dernier s'emploie pour sauces blanches et le vert pour sauces brunes.

Fines Herbes : Les fines herbes sont un composé de persil, cerfeuil, céleri, thym, marjolaine, sauge et laurier.

Les feuilles de ces plantes sont desséchées à l'étuve et finement pulvérisées au moyen du mortier ; une demi-cuillérée à thé suffit pour aromatiser une sauce pour huit à dix personnes.

Sel : Le sel marin ou chlorure de sodium est un condiment indispensable ; quatr onces d'eau en dissolvent à peu près une once, il n'est presque pas plus soluble dans l'eau chaude que dans l'eau froide ; il entre dans la préparation de presque tous nos aliments. On en connaît plusieurs variétés, le sel gemme ou de roche, le

sel gris marin et le sel blanc raffiné ; toutes ces variétés de sel peuvent être employées, mais, quelle que soit son origine, cette substance doit être suffisamment pure pour ne pas troubler l'eau dans laquelle on la fait dissoudre et n'y former aucun dépôt.

Le sel se conserve indéfiniment sans s'altérer ; par les temps humides il se mouille, il reprend son état normal lorsque le temps devient sec, c'est pourquoi il vaut mieux le garder dans des barils que dans des sacs ; on doit saler plus ou moins tout aliment y compris même le biscuit, car le sel est presque aussi indispensable dans la confection de la pâtisserie qu'à la cuisine ; il n'y a guère que les petits fours ; c'est-à-dire les meringues, les macarons et autres choses semblables dans la préparation desquelles il n'entre pas de sel.

Poivre : Ce condiment est le fruit desséché du poivrier.

Dans le commerce, on vend deux espèces de poivre, le noir et le blanc ; le poivre noir est le fruit récolté avant sa maturité et partant non débarrassé de son enveloppe noirâtre ; le poivre blanc est le fruit décortiqué ; le poivre noir est d'un prix moins élevé que le blanc, mais ce dernier doit cependant être employé de préférence, parce qu'il ne donne pas mauvais aspect aux préparations.

Les mets assaisonnés de poivre noir ne sont guère présentables, sur une table un peu distinguée, d'autant plus que la qualité est inférieure. Le poivre moulu perd

vite ses qualités s'il n'est pas tenu au sec dans un récipient bien clos.

Poivre de Cayenne : Ce piment est originaire de l'Inde, il nous vient desséché et pulvérisé ; on l'emploie avec les viandes fades telles que pieds de p rcs, têtes et pieds de veau ; il faut en user avec grande modération : on ne saurait trop faire attention de ne pas en laisser tomber sur le poêle au moment du repas, car en brûlant, la fumée qu'il répand rend l'air tellement irritant que les personnes les moins sujettes à la toux sont prises de quintes violentes.

Papvika : Le papvika, aussi appelé poivre de Hongrie, est d'un emploi fréquent, c'est également un piment séché et pulvérisé ; sa saveur est beaucoup moins piquante que celle du poivre de Cayenne. Dans les ragoûts et avec le poisson il est excellent ; il donne une légère teinte rouge aux mets auxquels on l'adjoint.

Piment commun : Ce piment est très cultivé dans les jardins à cause de son fruit, qui doit à sa saveur, très forte et piquante d'être employé en cuisine comme condiment. Peu de personnes peuvent supporter le goût âcre de ce fruit surtout lorsqu'il est mûr et à l'état frais, Il existe cependant des variétés de piments doux que l'on consomme comme légumes, soit crus, soit cuits à la manière des tomates et des aubergines. Avant parfaite maturité, les fruits du piment sont verts ; on les appelle alors, poivrons, puis ils deviennent d'un beau rouge et quelquefois jaunes. On les confit surtout au vinaigre avec les cornichons.

Usez, mais n'abusez pas trop de ces poivres, sous quelque forme que ce soit ; le poivre doit être employé en très petite quantité.

Epices mêlées et moulues : Comme le nom l'indique c'est un composé que l'on achète, dans le commerce, ordinairement tout préparé ; il y en a plusieurs marques, mais on doit toujours choisir la qualité la plus pure. On emploie ces épices pour les ragoûts, les fromages de têtes et de pieds de porcs et les terrines de foies.

Muscade : La noix muscade est fort en usage : il y a même des ménagères qui en râpent à l'excès dans tout, la moitié d'une noix muscade râpée, suffit pour aromatiser un pouding pour six à huit personnes. La noix muscade concassée et infusée dans du vin blanc est un excellent stimulant de l'estomac. Il ne faut pas acheter des noix muscades qui ont des taches noirâtres, c'est un signe qu'elles sont piquées ; une noix saine est à nervures blanches.

Macis : Le macis est l'enveloppe de la noix muscade. Lorsqu'il est de bonne qualité, ce condiment à l'état sec est jaune foncé.

Gingembre : En cuisine, on utilise la racine séchée et pulvérisée ; c'est surtout dans la confection des pains d'épice et dans les biscuits au sirop, qu'elle est le plus appréciée.

Canelle : La canelle de Ceylan est la meilleure ; c'est surtout pour le riz au lait, les compotes de poires,

de pruneaux, que l'on s'en sert le plus ; anciennement on en aromatisait le chocolat.

Girofle : Le condiment appelé clou de girofle est très aromatique, on en fait grand usage dans diverses préparations.

La plupart des cuisinières piquent, un ou deux clous de girofle dans l'oignon servant de garniture au pot-au-feu ; quand, dans la préparation d'un mets, on a introduit des clous de girofle, il faut toujours les enlever avant d'envoyer le plat sur la table.

Zeste d'oranges et de Citrons : Le zeste d'oranges et de citrons, desséché à l'étuve et finement pulvérisé, est de haut goût pour aromatiser les poudings et les flancs ainsi que certains petits gâteaux ; c'est un aromate de premier choix, dont on ne doit jamais manquer. On le prépare en enlevant toute la partie blanche de l'écorce, laquelle a un goût très amer ; on coupe la partie jaune, en fines lames, que l'on met sécher à l'étuve et que l'on pulvérise ensuite au mortier. On peut aussi le râper, après avoir fait sécher l'écorce entière, en ayant la précaution de ne pas attaquer la partie blanche de l'écorce ; ce procédé est lent.

Vanille : La meilleure vanille nous vient du Mexique, elle est le fruit d'une plante grimpante. La vanille est employée en cuisine à cause de son odeur suave, c'est dans les préparations sucrées, mais surtout avec la crême à la glace, les crêmes fouettées et les crêmes cuites qu'elle est le plus appréciée. Cependant il n'en faut pas abuser, l'excès de vanille dans un dessert lui

ôte toute délicatesse. La gousse de la bonne vanille mesure de huit à dix pouces de longueur, la surface est ridée et sillonnée longitudinalement, elle est d'un brun noirâtre, onctueuse au toucher, souple, même un peu molle et visqueuse. La vanille en gousse est assez rare dans le commerce, cependant il s'en trouve à un prix fort élevé. Mais il y a compensation : son poids est léger et la même gousse peut servir jusqu'à trois fois. L'essence de vanille peut la remplacer, mais il faut la choisir de toute première qualité, car souvent il arrive que cette essence n'est faite que par des procédés chimiques ne contenant absolument rien du fruit.

Il en est de même des autres essences. il est toujours avantageux de choisir les meilleures marques.

Huile d'olive : La bonne huile d'olive est très fluide, onctueuse, transparente, légèrement jaune ou verte ; sa saveur est douce et agréable avec un léger goût de fruit. Cette huile est la plus estimée et la plus recherchée pour les usages de la table, mais elle est de conservation difficile ; on prévient le rancissement en conservant l'huile dans l'obscurité, dans des vases en verre, en grès, en ferblanc, pleins et bouchés avec soin, les vases doivent être placés debout. Pour enlever à l'huile le goût et l'odeur rances, on emploie avec succès le procédé suivant:

On mêle une partie d'huile avec deux parties d'eau salée à raison de douze pour cent, on agite le mélange pendant un quart d'heure, on laisse déposer, on soutire l'eau et l'on répète jusqu'à six fois, cette opération.

Vinaigre : Le vinaigre de vin de bonne qualité est clair, limpide, jaunâtre, ou rouge ; il est supérieur au vinaigre provenant des céréales.

Le vinaigre est employé dans l'alimentation comme condiment ; il contribue à rendre les mets plus appétissants ; il sert à la conservation de certains légumes, ainsi que des fruits.

Moutarde : La moutarde de table est un mélange de graines de moutarde moulues, d'épices, de substances aromatiques délayées avec du vinaigre et qu'on emploie pour relever la saveur des mets. Ces moutardes s'achètent ordinairement toutes préparées. Il y a différentes marques américaines, françaises, anglaises et canadiennes. Les marques françaises sont réputées les meilleures.

Si l'on désirait la préparer à la maison, voici une excellente recette :

MOUTARDE ROYALE (Soyer).

Céleri	de chacun, une once.
Persil	
Cerfeuil	
Ciboule	
Huile d'olive	4 onces
Quatre-épices	2 onces
Essence de thym	40 gouttes
Essence de canelle	30 gouttes
Essence d'estragon	3 gouttes
Ail	3 gousses
Sel fin	1 demi-livre

On fait macérer les plantes, pendant quinze jours, dans un bon vinaigre de vin ; ce temps écoulé, on broie le tout au mortier et l'on ajoute assez de farine de moutarde et de vinaigre pour constituer une pâte sirupeuse formant un volume d'environ deux gallons ; on incorpore alors le sel, l'huile, les épices, les essences et au bout de deux jours, on place le mélange dans des pots de verre. Les quatre-épices sont formées par parties égales de canelle de Ceylan, girofle, muscade, poivre de la Jamaïque, le tout pulvérisé et passé au tamis fin. Cette préparation peut se garder très longtemps.

QUESTIONNAIRE

1. A quoi servent les aromates et les condiments, dans la cuisine ?
2. Vaut-il mieux assaisonner trop que pas assez ?
3. Pouvez-vous donner la description des aromates et des condiments les plus employés ; en premier lieu de l'ail ?
4. Pourquoi doit-on éviter d'en aromatiser la viande de porc frais ?
5. Pourquoi emploie-t-on le raifort comme condiment ?
6. Comment doit-on employer le raifort ?
7. Comment conserve-t-on la racine de raifort ?
8. Que savez-vous de la sarriette ?
9. Le persil est-il d'un usage fréquent ?
10. Quelle quantité de persil doit on employer ?
11. Le laurier et le thym sont-ils beaucoup recherchées comme aromates ?
12. A quoi servent la coriandre, l'anis, le cumin et le fenouil ?
13. Pourquoi emploie-t-on la menthe ?
14. A quoi sert la sauge ?

15. Qu'est-ce que la ciboulette ?
16. Comment emploie-t-on le cresson alénois ?
17. Pourquoi emploie-t-on la marjolaine ?
18. Que savez-vous du cerfeuil ?
19. Le céleri peut-il s'employer comme aromate ?
20. De quoi sont composées les fines herbes ?
21. Comment les prépare t-on ?
22. Qu'est-ce que le sel ?
23. Y a-t-il plusieurs variétés de sel ?
24. Toutes ces variétés peuvent-elles être employées ?
25. Le sel peut il se conserver longtemps ?
26. Doit-on employer le sel dans la pâtisserie ?
27. Quelles sont les préparations dans lesquelles il n'entre pas de sel ?
28. Que savez-vous du poivre ?
29. Quelle différence y a-t-il entre le poivre blanc et le noir ?
30. Lequel du poivre blanc ou du poivre noir doit-on employer de préférence ?
31. D'où est originaire le poivre de Cayenne ?
32. Pourquoi emploie-t-on le poivre de Cayenne ?
33. Quelle précaution faut-il prendre en usant du poivre de Cayenne ?
34. Que connaissez-vous du Paprika ?
35. Que savez-vous du piment commun ?
36. Existe-t-il d'autres variétés de piment ?
37. Qu'est-ce que les épices mêlées et à quoi servent-elles ?
38. Utilise-t-on la noix muscade en cuisine ?
39. A quoi peut encore servir la muscade ?
40. Quelles sont les noix muscades qu'il ne faut pas acheter ?
41. Qu'est-ce que le macis ?
42. Comment utilise-t-on le gingembre ?
43. Quelle est la meilleure canelle et à quoi sert-elle ?
44. Fait-on un grand usage du girofle ?
45. A quoi peut servir le zeste d'oranges et de citrons ?
46. Comment prépare-t-on le zeste d'oranges et de citrons ?

47. D'où nous vient la meilleure vanille?
48. Faut-il l'employer en grande quantité ?
49. Quelle apparence présente la bonne vanille ?
50. A défaut du fruit, par quoi remplace-t-on la vanille ?
51. En est-il ainsi pour les autres essences ?
52. Quelle apparence présente la bonne huile d'olive ?
53. Quelles sont les qualités de l'huile d'olive ?
54. Peut-on prévenir le rancissement de l'huile d'olive ?
55. Connaissez-vous quelque procédé pour enlever à l'huile d'olive le goût rance ?
56. Quelle apparence présente le vinaigre de bonne qualité ?
57. Quel est le vinaigre que l'on doit préférer ?
58. Comment emploie-t-on le vinaigre ?
59. Quelles sont les qualités distinctives du vinaigre ?
60. Pourquoi utilise-t-on encore le vinaigre ?
61. Qu'est-ce que la moutarde de table ?



DES OEUFS

Les œufs constituent un de nos aliments les plus importants. Ils s'apprêtent de mille manières différentes et comme accessoires ils sont indispensables dans la composition d'un grand nombre de mets ; on les considère frais, quand ils ont de un à trois jours, l'été, et de un à six, l'hiver ; après ce temps ils perdent une partie de leur finesse de goût. Les œufs de poule sont les plus employés, ils sont plus délicats que les œufs de canes, d'oies et de dindes : cependant les œufs de ces trois derniers volatiles sont aussi très utilisés. La grosseur importe peu, mais pour la table et la cuisine, on ne doit employer que des œufs très frais; pour la pâtisserie on peut employer des œufs conservés.

Il faut bien examiner les œufs en les cassant, avant de les mettre en préparation quelconque, car ils peuvent avoir une belle apparence et cependant avoir mauvais goût ; examinez-les, un à un, et ne les mélangez et ne vous en servez que lorsque vous serez certaine de leur

parfaite qualité, car un seul œuf mauvais gâte un mets.

Manière de reconnaître les œufs frais : On reconnaît la fraicheur des œufs, de plusieurs manières. 1° Quand un œuf est vieux le jaune descend en bas, ce qu'on peut voir en le regardant devant une lampe ou au soleil ; le vide qui existe au gros bout, entre la coquille et l'œuf, est d'autant plus grand que l'œuf est plus ancien. 2° Si on secoue un œuf vieux, il se produit un léger choc qui n'a pas lieu quand l'œuf est frais. 3° On fait dissoudre une once de sel de cuisine dans un demiard d'eau, un œuf bien frais plongé dans cette solution va au fond, s'il a trois jours, il nage dans le liquide ; un œuf un peu vieux flotte à la surface et il émerge d'autant plus qu'il l'est davantage. 4° On peut encore se servir de la lampe à mirer les œufs pour l'incubation ; un œuf vieux, paraît tacheté intérieurement ; un œuf gâté manque complètement de transparence ou il présente une grande tache qui tient à la coquille.

Conservation des œufs : Plusieurs procédés ont été préconisés pour assurer la conservation des œufs. C'est en août et septembre, alors que les œufs sont d'excellente qualité qu'il convient de mettre en oeuvre ces procédés de conservation et de faire les provisions d'hiver. Il est vrai qu'au printemps les œufs sont en plus grande abondance et on peut se les procurer à meilleur compte ; mais comme c'est aussi le temps des couvées on risque bien souvent d'avoir des œufs qui auront séjourné de cinq à huit jours dans les incubateurs à 102 ou 103 degrés de chaleur. Reconnus impropres à éclore

on ne se gêne pas pour les passer dans le commerce sous l'étiquette d'œufs frais ; à l'automne on n'a pas à craindre cette supercherie, et la différence sur le prix d'achat est bien vite compensée par la qualité.

Tous les procédés employés pour la conservation des œufs ont pour but de les mettre autant que possible à l'abri de l'air et de la lumière. Voici les procédés les plus simples et les meilleurs.

1. Suivant la quantité d'œufs que vous avez à conserver, mettez une livre de sel marin dans deux gallons d'eau, laissez tremper huit jours en remuant tous les jours.

Rangez les œufs le gros bout en bas, (car il importe à la conservation de ces derniers que la bulle d'air conte nue au gros bout soit constamment en bas pour éviter leur dessèchement,) dans des jarres de grès ou de petits barils ; versez sur les œufs l'eau de chaux et de sel, préalablement préparée ; il ne faut pas la remuer auparavant, afin de laisser au fond du vase le précipité ou dépôt.

Il doit y avoir au moins deux ou trois pouces d'eau de chaux et de sel au-dessus des œufs, Couvrez et mettez dans un endroit frais et sec. Ne prenez de ces œufs qu'au fur et à mesure que vous en aurez besoin et seulement avec des ustensiles très propres. Jamais avec la main ; ne remettez jamais dans le récipient, ceux que vous auriez touchés avec la main. Les œufs ainsi conservés ne peuvent être mangés à la coque ; on les emploie pour la préparation de certains mets et pour la

pâtisserie, 2. On peut encore préparer une solution contenant deux livres de sel marin par gallon d'eau, on couvre les œufs avec cette saumure ; le sel pénétrant à travers la coquille jusqu'à la matière organique, la préserve des altérations. Après douze heures d'immersion, on peut les retirer. En les exposant à l'air, la coquille se dessèche, mais le sel reste engagé dans les pores et empêche l'air de pénétrer. On les enveloppe ensuite dans du papier et on les place par rangs dans des boîtes de bois, le gros bout en bas ; on ferme la boîte hermétiquement et l'on place dans un endroit frais et sec.

Plusieurs substances chimiques sont employées à la conservation des œufs, mais nous ne saurions en recommander aucune, car les coquilles d'œufs étant très poreuses, l'œuf contracte inévitablemont un goût étranger.

On peut encore conserver les œufs en les enduisant d'une couche de paraffine, procédé de M. Sacc ; il faut une livre de paraffine pour quarante à cinquante douzaines d'œufs. Le coût est très minime, le seul inconvénient est le temps qu'il faut pour les passer tous un à un ; mais pour les familles où il ne s'agit que de quelques douzaines, ce procédé est à recommander ; une fois que les œufs ont été paraffinés, dit M. Sacc, ils ne diminuent pas de poids et ne s'altèrent pas pendant des mois entiers.

Pour conserver les œufs par n'importe lequel de ces procédés, il est essentiel qu'ils n'aient aucune fêlure et qu'ils soient très frais, car s'ils ont un commencement

d'altération, la salaison, le paraffinage, ou aucun autre procédé, ne saurait enrayer la décomposition.

Lorsqu'il s'agit d'œufs pour la table et que l'on a décidé d'avance de les cuire à la coque, un excellent moyen de les conserver est le suivant : il suffit de plonger les œufs, pendant une minute, dans l'eau bouillante, ce qui a pour effet de coaguler l'albumine, autrement dit le blanc, et de former ainsi une couche imperméable à l'air. On les enfouit ensuite dans le sel et on les place dans un lieu frais. Lorsqu'on veut les manger, on les plonge une ou deux minutes dans l'eau bouillante pour compléter la cuisson au degré voulu ; après trois ou quatre mois, ces œufs ont le goût des œufs du jour, un lait abondant et savoureux.

Un autre procédé pour la conservation des œufs, efficace et simple, c'est d'envelopper les œufs dans du papier sans aucune préparation antérieure ; les œufs paquetés en septembre ont été trouvés excellents en février et mars, pourvu toutefois qu'ils soient placés dans des boites de bois et qu'il n'y en ait aucun de fêlé ; ils ont de plus l'avantage de ne contracter aucun goût étranger, ne serait-ce que celui du sel, et ils peuvent être mangés à la coque trois mois après.

Quelques recettes aussi bonnes que simples

Œufs Pochés : L'opération du pochage des œufs nécessite beaucoup de précaution et d'habilité. Il y a un ustensile, dit pocheuse, qui facilite cette opération ; c'est une sorte de poêle en ferblanc, à bord assez élevé, sur laquelle s'adapte un disque ayant plusieurs trous circulaires ; dans ces ouvertures se placent de petits godets ; on met de l'eau dans la poêle et lorsqu'elle bout on place le disque avec les godets dans chacun desquels on a mis gros comme une noisette de bon beurre. Il faut des œufs bien frais. On les casse avec la plus grande précaution et le plus près possible du godet afin d'éviter que le jaune se brise en tombant dans le godet ; on place le couvercle, et on laisse cuire, sans que l'eau bouille à gros bouillon, pendant quatre à cinq minutes au plus, il faut que le jaune reste clair ; on fait glisser l'œuf du godet sur une rôtie et l'on sert aussitôt.

Œufs à l'aurore : Faites cuire durs, six œufs ; aussitôt cuits plongez-les dans l'eau froide, enlevez les coquilles, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, enlevez le jaune et émiettez-le avec quatre onces de beurre et gros comme le poing de mie de pain trempée dans du lait, assaisonnez de fines herbes pulvérisées, avec poivre, sel et une cuillérée à soupe de bonne crême, si vous en avez, (mais elle n'est pas indispensable) mé-

langez bien le tout. Vous enleverez ensuite une petite partie du dessous des blancs afin qu'ils se tiennent et vous emplissez, en forme de dôme, l'intérieur de ces blancs, avec la farce ci-dessus décrite. Beurrez un plat allant au feu, saupoudrez de fines herbes et placez-y le reste de la farce, ajoutez un peu de crême si vous l'aimez, rangez sur cette couche les moitiés d'œufs farcis, mettez au fourneau bien chaud pendant dix à quinze minutes. Servez de belle couleur dorée.

Omelettes : Bien faire une omelette demande une certaine pratique quoiqu'en disent certaines personnes. Une omelette pour être délicate et réussie, doit être moëlleuse à l'intérieur, ne pas être trop cuite, et d'une belle couleur jaune d'or. Je recommande bien, si l'on veut réussir les omelettes, d'avoir une poêle spéciale pour cela et de ne jamais s'en servir pour autre chose ; on évite ainsi que les omelettes collent. Les poêles pour les omelettes doivent nécessairement avoir une queue, mais courte.

Omelette au naturel : Fouettez bien six œufs pendant plusieurs minutes, l'omelette en sera plus légère, ajoutez très peu de poivre blanc, du sel fin et une cuillérée à soupe de lait ; mettez la poêle, contenant gros comme un œuf de beurre, sur un feu vif ; laissez bien chauffer sans brunir, versez-y les œufs préparés comme il est dit ci-dessus, faites cuir à feu assez vif. Ayez soin de soulever l'omelette, avec une fourchette, pour empêcher qu'elle ne prenne ci ou là trop de couleur, et pour faire passer en-dessous la partie des œufs du dessus qui

ne cuirait pas assez, tandis que celle de dessous serait exposée à brûler. Lorsque l'omelette commence à arriver au point de cuisson désiré, laissez-la une ou deux minutes sans la travailler, ôtez-la du feu, faites-la un peu glisser vers le rebord extérieur de la poêle, amenez vers le centre la partie qui dépasse, ramenez l'autre partie par dessus ; de cette façon, si vous y mettez une garniture, celle-ci sera enfermée au milieu ; tenez la poêle inclinée sur le côté opposé à la queue et mettez en plein feu quelques secondes pour colorer l'omelette. Prenez un plat ovale, chaud, et tenant la poêle de la main droite, le plat de la main gauche, renversez-le sur l'omelette comme pour l'en couvrir et inclinez la poêle un peu vers vous. Après deux ou trois essais, avec un peu d'attention, vous arriverez à faire une omelette de belle forme, appétissante, bien dorée et dont pas une parcelle ne tombera dans le feu, ou par terre. Ce sera une omelette en surprise. L'omelette pour être appréciée doit être servie immédiatement. On fait des omelettes garnies d'une infinité de produits : au fromage râpé, au lard et au jambon haché très fin.

Pour ces dernières omelettes on ajoute les ingrédients, en fouettant les œufs.

On fait également des omelettes avec garnitures, additionnées d'une sauce très reduite, en ce cas on met la garniture au centre de l'omelette, au moment où on la ferme ; le plus souvent ce sont des rognons coupés en dés et sautés, des cervelles, des ris de veau, des légumes, etc. La sauce doit être peu abondante et très

épaisse. Les omelettes bien faites sont très estimées des gourmets.

Omelette au four : Pour six personnes. Ayez du bon lard bien gras, coupez-le par tranches de trois à quatre pouces carrés et de un à un pouce et demi d'épaisseur, enlevez bien toute la couenne, ébouillantez-le, jetez cette eau, mettez le lard dans une poêle avec assez d'eau bouillante pour le couvrir ; laissez cuire pendant huit à dix minutes, lorsqu'il est tendre sous la fourchette, jetez l'eau s'il en reste, et faites rôtir promptement ; lorsqu'il est de belle couleur dorée le lard est à point ; il faut bien veiller à ce qu'il ne se dessèche pas. Pendant ce temps vous battez six œufs, avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient très légers, ce qui exige dix minutes. Ajoutez peu à peu trois cuillérées à soupe combles de farine et ensuite une chopine de lait doux que vous versez graduellement en délayant la pâte. Ayez un grand plat émaillé, mettez-y les grillades et la graisse provenant de la cuisson du lard, versez ensuite la pâte et mettez au fourneau chaud pendant quinze à vingt minutes. Lorsque l'omelette est bien montée et de belle couleur dorée, servez aussitôt, car elle retombera bientôt.

QUESTIONNAIRE

1. Les œufs s'apprêtent-ils de plusieurs manières ?
2. Combien de temps après la ponte peut-on considérer les œufs comme frais ?
3. Quels sont les œufs que l'on doit préférer ?
4. Faut-il bien examiner les œufs en les cassant ?
5. Comment reconnaît-on la fraîcheur d'un œuf ?

6. Existe-t-il d'autres procédés ?
7. En quel temps de l'année doit-on faire la provision d'hiver ?
8. Pourquoi ?
9. Quel est le but des différents procédés employés pour la conservation des œufs ?
10. Pouvez vous indiquer quelques-uns des procédés préconisés?
11. Pourquoi placez-vous les œufs le gros bout en bas ?
12. Peut-on sortir les œufs de l'eau de chaux, longtemps à l'avance ?
13. Les œufs ainsi conservés peuvent-ils être mangés à la coque ?
14. Connaissez-vous d'autres modes de conservation desœufs ?
15. Pourquoi doit-on éviter toutes les substances chimiques pour la conservation des œufs ?
16. Quel est le procédé de M. Sacc?
17. Quelle particularité y a-t-il à observer pour n'importe lequel de ces procédés?
18. Lorsqu'il s'agit d'œufs destinés à être mangés à la coque n'y a-t-il pas un autre moyen?
19. Lorsque l'on veut consommer ces œufs que faut-il faire?
20. Est-ce qu'ils peuvent se conserver longtemps ainsi?
21. Existe-t-il un procédé plus simple que ceux mentionnés?
22. Quelle apparence doit présenter une omelette, pour être réussie ?
23. Que faut-il remarquer encore, par rapport aux omelettes ?



CAFÉ

L'usage du café est très répandu dans le pays et cependant le nombre de maisons où l'on boit de bon café, est très restreint ; peu de personnes savent préparer le café d'après les principes établis, quoique les méthodes et les appareils ne manquent pas.

Trois conditions essentielles sont nécessaires pour la préparation de bon café ; avoir de bons grains, bien torréfiés et les bien infuser.

Le premier soin est donc de se procurer des grains de café bien sains, bien parfumés, ne sentant pas le moisi. Les fèves du café, vertes ou crues de bonne qualité, doivent être pleines, entières, égales, nettes, sèches, dures et sonores quand on les jette sur un corps dur ; lisses, d'une couleur uniforme, d'une odeur agréable, d'un goût herbacé sans âcreté. Les cafés, de qualité inférieure, contiennent beaucoup de fèves défectueuses, cassées, blanches ou noires ; lorsque les graines sont ridées, blanchâtres, ou d'un vert foncé, c'est qu'elles ont été cueillies

avant maturité. Le café est plus ou moins estimé suivant sa provenance.

Le grain généralement préféré, comme arome, est le Moka, mais le plus souven on préfère le mélanger avec le café Java, vu que le parfum très prononcé du premier, est tout à fait différent des autres cafés. La conservation du café ne présente aucune difficulté pourvu qu'il soit préservé de l'humidité et éloigné de toute matière susceptible de lui communiquer une odeur étrangère.

Cependant il faut remarquer que cette denrée ne peut se garder indéfiniment ; après deux années le Moka a perdu une partie de ses qualités ; d'autres espèces ne peuvent être employées avant un an, à cause de leur amertume. Il arrive assez souvent que plusieurs personnes préférent acheter le café cru ou vert et le torréfier elles-mêmes, quoique le commerce en fournisse d'excellent tout préparé.

La torréfaction du café exige beaucoup de discernement de la part de l'opérateur, car de cette opération dépend la saveur du breuvage. Il est un point, dans la torréfaction, que l'on doit bien se garder de dépasser, parce qu'un café trop brûlé a perdu le meilleur de son bouquet.

On se sert à cet effet d'un brûloir spécial, ou à défaut de brûloir, d'une poêle ou d'une lèchefrite, mais uniquement consacrée à cet usage. Le café doit être torréfié, brûlé suivant l'expression communément admise, d'une couleur pas trop foncée. On le commence à feu très

doux de manière qu'il cuise à l'intérieur comme à l'extérieur, puis on augmente l'intensité du feu.

Il faut environ trois quarts d'heure. Pour la bonne réussite, on doit opérer dans le fourneau du poêle de cuisine ; le but est atteint, lorsque la surface des grains est luisante, ce qui indique le développement de l'huile aromatique produit par la torréfaction, et lorsque le grain a pris la couleur, d'un brun marron, pas trop foncée.

Il vaut mieux que le café soit plutôt moins que trop torréfié,

Le café perd de seize à dix-huit pour cent de son poids par la torréfaction, de sorte que une livre de café vert une fois torréfié ne pèse plus que quatorze ou quinze onces. La torréfaction étant dans les conditions voulues il faut se hâter de retirer le café du feu, de le vanner à l'air et de l'étendre, sur un linge propre, pour parfait refroidissement après lequel on le met dans une boite de ferblanc fermant hermétiquement ; sans cette précaution, de complet refroidissement, le café prendrait un goût mielleux très désagréable.

Pour conserver au café tout son arome, il ne faut pas qu'il soit moulu trop longtemps à l'avance, c'est-à-dire que l'on ne devrait moudre ou acheter que la quantité nécessaire pour la consommation de la semaine. Il faut que le café soit moulu assez finement afin que, par l'infusion, les parties solubles puissent être extraites plus facilement.

Pour l'infusion du café on a inventé plusieurs appareils, tous plus ingénieux les uns que les autres ; quelle que soit la forme du vase adopté pour cette infusion, évitez les cafetières faites de ferblanc, prenez de préférences celles en faïence, en cuivre nikelé, en émail ou granit.

Café à l'eau : Pour obtenir du bon café, il faut employer, suivant que l'on aime cette infusion plus ou moins forte, de deux à quatre onces de café moulu, par pinte d'eau ; si on se sert d'une cafetière de faïence, mettez dans le filtre de la cafetière, une cuillérée à soupe de café pour chaque demiard d'eau, ce qui constitue une tasse ; faites bouillir cette eau et lorsqu'elle bout à gros bouillons, versez-la sur le café ; après quelques instants, c'est-à-dire lorsque toute l'eau est descendue dans la cafetière, on retire cette première décoction que l'on fait chauffer jusqu'à ébullition et qu'on repasse à nouveau sur le café ; on obtient ainsi une infusion aussi bonne que possible. Si on emploie une cafetière nikelée ou en émail, après avoir infusé le café, la chose se simplifie, car on a qu'à mettre la cafetière sur le feu et au premier bouillon, on extrait le liquide que l'on verse à nouveau sur le grain. Le café ne doit être préparé qu'au moment de le servir ; si vous étiez obligé d'attendre quelques instants, maintenez votre cafetière chaude au moyen du bain-marie, car une fois terminée si l'infusion venait à bouillir elle contracterait un goût désagréable. Pour la même raison, il ne faut jamais préparer de café

à l'eau pour plusieurs jours à l'avance ; c'est une très mauvaise habitude, si l'on tient à boire du bon café.

Café au lait : Si quelquefois l'on prend de mauvais café à l'eau on en prend encore plus souvent de plus mauvais, fait au lait. Pourquoi ? C'est parce que, assez généralement, on croit que la manière de préparer le café à l'eau peut servir à la préparation du café au lait, c'est une erreur, car ce n'est pas une simple infusion qu'il faut pour le café au lait, c'est de l'essence de café ; sans cette expérience, on met autant d'eau que de lait, souvent plus et comme résultat on a un triste café au lait. Pour la bonne qualité du café au lait, il est important que le lait soit excellent ; c'est une condition essentielle de ne jamais faire bouillir le lait dans une casserole où il y a eu des matières grasses, car le lait contracterait un affreux goût de graillon ; il est de beaucoup préférable d'avoir une petite casserole spéciale à cet effet.

La chicorée, qui donne un goût détestable au café à l'eau, donne au contraire, une onctuosité agreable à l'essence de café préparée pour café au lait ; pour deux cuillérées à soupe de café, ajoutez un quart de cuillérée de chicorée.

Essence de Café : Pour faire l'essence de café pour café au lait, prenez deux cuillérées à soupe de café et une demi-cuillérée à soupe de chicorée que vous infusez avec un demiard d'eau en ébullition ; faites passer cette infusion plusieurs fois, l'essence de café préparée ainsi, peut se garder trois ou quatre jours en été et huit à dix

jours en hiver, dans un flacon bien bouché. Un demiard de lait bouillant versé sur une cuillèrée à soupe de cette essence, fera une tasse de café très appréciée ; ceci constitue une manière très avantageuse pour les petites familles.

Si le café rend de bons services dans bien des cas aux personnes adultes, c'est un devoir pour les papas et les mamans, d'interdire sévèrement l'usage du café à leurs enfants, jusqu'à l'âge de douze à quinze ans, s'ils ne veulent pas avoir de petites vieilles et de petits vieillards à vingt ans. Il y a d'excellents succédanés qui peuvent être employés, même avec avantage, pour les enfants.

QUESTIONNAIRE

1. Quelles sont les conditions essentielles pour faire de bon café ?
2. Quelle apparence doivent avoir les fèves de café vert de bonne qualité ?
3. Les cafés sont-ils tous également estimés ?
4. La conservation du café présente-t-elle quelque difficulté ?
5. La torréfaction du café est-elle une chose difficile ?
6. Qu'emploie-t-on pour torréfier le café et comment s'y prend-on ?
7. Comment reconnait-on que le café est à point ?
8. Combien le café perd-il de son poids, par la torréfaction ?
9. Lorsque l'on croit la torréfaction terminée, que faut-il faire ?
10. Peut-on moudre le café longtemps à l'avance ?
11. Quelle sorte de cafetière doit-on employer pour bien réussir l'infusion du café ?
12. Comment doit-on opérer pour faire de bon café à l'eau ?
13. Peut-on préparer le café longtemps à l'avance ?

14. La manière de préparer le café à l'eau peut-elle servir pour le café au lait ?
15. Que faut-il observer encore, pour faire du café au lait de première qualité ?
16. Peut-on employer la chicorée dans la préparation du café ?
17. Comment-prépare-t-on l'essence de café ?
18. Quelles sont les personnes à qui l'on doit interdire l'usage du café ?



CAFÉ DE SANTÉ

(Ainsi dénommé par l'Abbé Kneipp)

Succédanés du café

Ces boissons font certainement plus de bien que de mal, elles sont très nourrissantes, étant préparées avec le grain des céréales et certaines racines.

Malt : La préparation en est très simple. Le malt ou orge germée, tel que préparé par les brasseurs pour faire la bière, doit être bien bruni, ensuite moulu et employé comme le café, par infusion et dans les mêmes proportions ; on emploie beaucoup aussi, l'orge simplement grillée.

On a cherché et proposé, pour le café, de nombreux succédanés ; diverses substances végétales, telles que les racines de chicorée, les glands, les fèves, les pois chiches, le riz etc., après torréfaction et pulvérisation, donnent l'illusion du café, comme apparence, comme goût et comme arôme ; cependant, aucune de ces céréales et racines ne vaut pour cet usage la betterave rouge ordinaire. On lave ces racines bien proprement, on les ratisse, on les coupe en minces filets ou si on le préfère

on les passe dans un petit moulin à hacher les légumes, puis on fait sécher et torréfier dans des lèchefrites métalliques mises dans le fourneau d'un bon poêle de cuisine; lorsqu'elles sont d'un beau jaune, presque brun, elles sont à point; on les moud en poudre fine, on enferme dans des vases bien clos. Cette sorte d'imitation de café, peut se garder très longtemps, plus elle aura vieilli, plus son infusion aura de parfum et de saveur.

Elle a de plus l'avantage d'être économique, car il y faut très peu de sucre, la betterave étant très sucrée, elle conserve une bonne partie de cette substance. On prépare cette infusion absolument comme le véritable café et dans les mêmes proportions.

Si l'on désire préparer cette infusion, au lait, on obtient l'illusion parfaite du véritable café en ajoutant un principe amer que l'on trouve dans la partie blanche de l'écorce d'orange, (1) qui peut s'employer comme la chicorée et qui a l'avantage de ne rien coûter si l'on conserve les écorces chaque fois que l'on mange des oranges ou que l'on fait de l'orangeade.

Il est plus facile de préparer ces écorces lorsqu'elles sont fraîches.

On enlève toute la partie blanche adhérente au zeste, on la coupe finement et on fait torréfier comme les autres grains. Deux onces de cette substance amère ajoutée à quatorze onces de poudre de betterave, constitue le meilleur mélange.

---

(1) Voir l'hygiène.

Tous ces succédanés sont excellents. Leur préparation est la même que pour le café ordinaire, ils sont à recommander à cause de leurs qualités nutritives et saines et à cause aussi, de leur prix de revient si minime, surtout à la campagne où l'on a qu'à se donner le trouble de les préparer.

QUESTIONNAIRE

1. Y a-t-il avantage à faire usage des succédanés du café ?
2. Comment prépare-t-on ces succédanés ?
3. Emploie-t-on d'autres céréales que l'orge pour imiter le café ?
4. Existe-t-il, outre les céréales d'autres succédanés du café ?
5. Comment les prépare-t-on ?
6. Peut-on conserver longtemps cette imitation de café ?
7. Quel avantage présente encore cette infusion ?
8. Comment la prépare-t-on ?
9. Que faut-il faire si l'on désire préparer cette infusion au lait ?
10. Comment peut-on préparer ce principe amer ?
11. Quelles sont les proportions à employer ?
12. Quel avantage y a-t-il à employer ces succédanés ?



THÉ

Le thé vert a un parfum plus prononcé que le thé noir. Cependant beaucoup de personnes préfèrent le thé noir, il est moins parfumé, mais bien apprêté, il est fort agréable aussi ; une excellente méthode est d'employer moitié thé vert et moitié thé noir.

C'est une erreur de croire que les plaques de cuivre, dont on se sert pour la dessication du thé, sont pour quelque chose dans la coloration et la saveur des thés verts ; cela est dû tout simplement à une dessication plus rapide, ce qui a pour effet de conserver aux feuilles leur coloration naturelle.

On produit les thés noirs par une dessication lente qui modifie leur couleur et affaiblit leurs propriétés.

Pour la préparation du thé, c'est-à-dire pour la quantité à employer à cette préparation, tout dépend de la qualité que l'on a à sa disposition. Avec un thé de moyenne qualité, valant de vingt-cinq à quarante centins la livre, il faut une petite cuillérée à café pour un demiard d'eau, c'est-à-dire une tasse ; tandis que dans les qualités supérieures, valant de soixante à soixante-quinze centins la livre, une forte cuillérée à thé suffit pour deux tasses ou une chopine d'eau. Il faut que la théière soit tenue dans la plus stricte propreté ; lavée et

ébouillantée chaque fois que l'on s'en sert. Pour l'infusion du thé, mettez dans la théière la quantité de thé indiquée suivant le nombre de tasses que vous désirez ; versez dessus un demiard d'eau en ébullition, couvrez la théière et laissez infuser cinq à dix minutes, ajoutez alors la quantité d'eau necessaire, mais que cette eau soit toujours au point d'ébullition, laissez infuser encore une dizaine de minutes ; l'arome se développe alors complètement, servez aussitôt. On sert en même temps que le thé, du sucre, du lait ou de la fleurette, pour les personnes qui aiment ce mélange.

Lorsqu'il reste du thé infusé, il vaut mieux le jeter que d'essayer à l'utiliser pour le repas suivant, parce qu'alors ce n'est que du tanin, c'est pourquoi il ne faut préparer que la quantité nécessaire pour un repas.

Le thé doit être conservé à l'abri de l'air et de la lumière, éloigné de toute odeur désagréable, car il contracte facilement ces odeurs étrangères et perd ainsi de ses qualités. Il doit être conservé dans des boîtes de ferblanc hermétiquement fermées et placées dans un endroit sec.

QUESTIONNAIRE

1. Doit-on préférer le thé vert ou le noir ?
2. Est-il exact que la coloration des thés verts est due aux plaques de cuivre que l'on emploie pour leur dessication ?
3. Pour faire une bonne infusion de thé quelle quantité faut-il employer ?
4. En quel état doit-on maintenir la théière ?
5. Comment doit-on opérer pour préparer l'infusion du thé ?
6. Que sert-on en même temps que le thé ?
7. Lorsqu'il reste du thé, peut-on le servir au repas suivant ?
8. Comment doit-on conserver le thé ?

BOISSONS HYGIÉNIQUES

Succédanés du thé

Menthe : La menthe, plante modeste, qui pousse dans les haies humides, sur le bord des ruisseaux, jouirait sans doute d'une grande vogue si elle venait de l'étranger avec force réclame, mais parce que nous l'avons à notre portée, sans qu'il en coûte d'autres frais que de se pencher pour la cueillir, nous la dédaignons ; pourtant il n'y a pas de boisson plus avantageuse qu'une infusion de menthe, prise après le repas du soir comme succédané du thé, pendant les chaleurs, l'été, alors que les boissons froides engendrent souvent des troubles intestinaux. Toutes les parties de la plante sont bonnes, mais la préférence doit aller aux jeunes tiges ; on prépare cette infusion comme celle du thé ; il en faut un quart d'once par pinte d'eau bouillante ; l'hiver on emploie de même, les tiges et feuilles sèchées.

Camomille : Pour beaucoup de dyspeptiques, l'infusion de camomille est un véritable bienfait ; on s'habitue vite à son goût qui finit par plaire ; elle ne doit pas être infusée trop forte, car alors elle dégage une odeur de camphre. Deux fleurs fraiches ou trois fleurs séchées suffisent pour une tasse ; son usage n'est certainement

pas assez répandu pour les qualités excellentes qu'elle possède. Elle remplace avantageusement le thé, par sa composition. (Voir à la partie de l'hygiène.)

Tilleul : L'arome du tilleul est agréable, son infusion forme un succédané très recommandable.

QUESTIONNAIRE

1. Que savez-vous de la menthe ?
2. Quelles sont les parties de la plante que l'on peut employer ?
3. A quoi sert la camomille ?
4. Son usage est-il bien répandu ?
5. Le tilleul est-il bien apprécié ?



CACAO ET CHOCOLAT

Cacao : Le cacao est la substance première qui sert à fabriquer le chocolat. Il est aussi présenté en poudre dans le commerce, pour en préparer une boisson du genre chocolat. Il faut une cuillérée à bouche de cette poudre pour faire une tasse de breuvage. On délaye avec de l'eau ou du lait, on fait jeter un bouillon et on sucre au goût.

Chocolat : Le bon chocolat est lisse, brillant et d'une couleur brune ; il ne se brise qu'à la suite d'un effort pour le casser, en faisant entendre un bruit sec ; il se dissout dans le lait ou dans l'eau sans laisser le moindre dépôt ; par une longue cuisson il épaissit sans pourtant devenir trop consistant. La chimie nous apprend qu'il ne faut pas le râper ni le racler au couteau, ni le broyer au pilon, car ces différentes opérations enlèvent au chocolat une grande partie de son parfum, il est mieux de le casser, avec les doigts et de le faire dissoudre dans le liquide. Il y a deux manières de préparer le chocolat pour le breuvage ; soit à l'eau ou au lait. La première fait un breuvage plus léger ; mais la seconde donne un chocolat plus onctueux et plus agréable au goût. Quelle que soit la manière dont on le prépare, le chocolat doit contenir assez de sucre pour qu'on n'ait pas à en ajouter, ce qui supprimerait une partie de la saveur. Le choco-

lat, comme les fabricants le préparent, est suffisamment sucré ; s'il ne se trouve pas assez sucré une fois préparé au lait ou à l'eau, c'est qu'on n'en aura pas mis assez. Chaque livre de chocolat est ordinairement composée de douze tablettes, une de ces tablettes suffit largement pour un demiard d'eau ou de lait. On doit éviter d'employer des vases en fer battu, car ils donneraient au chocolat une couleur noirâtre et parfois un mauvais goût ; les vases en émail belge sont les meilleurs.

Chocolat à l'eau : Pour faire de bon chocolat bien savoureux, on met un peu d'eau froide dans une casserole, on y ajoute environ une once et demie de chocolat cassé par morceaux, pour une tasse ; on met sur un feu doux ; à mesure que l'eau s'échauffe on remue avec une cuillère de bois jusqu'à parfaite dissolution, on ajoute alors un demiard d'eau bouillante et on fait bouillir pendant un quart d'heure pour qu'il prenne de la consistance. Si l'on n'est pas prêt à servir aussitôt, on le garde chaud au bain-marie. Le chocolat au lait se fait de la même manière, en remplaçant l'eau par le lait Lorsque vous voudrez prendre du chocolat, sans rival, préparez-le la veille au soir, retirez-le du feu ; le lendemain matin faites-le réchauffer au bain-marie. Le repos de la nuit le concentre et lui donne un velouté qui le rend bien meilleur.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'est-ce que le cacao ?
2. Comment le prépare-t-on ?
3. Quelle apparence présente le bon chocolat ?
4. Peut-on râper ou racler le chocolat ?
5. Y a-t-il plusieurs manières de préparer le chocolat ?
6. Peut-on ajouter du sucre au chocolat ?
7. Quelles sont les proportions à employer ?
8. Peut-on employer indifféremment toutes sortes de vases pour la préparation du chocolat ?
9. Comment doit-on opérer pour faire de bon chocolat à l'eau ?
10. Si l'on désire un chocolat tout-à-fait surfin que faut-il faire ?



BOISSONS FERMENTÉES

Restent encore, comme boissons hygièniques, les boissons fermentées de petits fruits.

Le vin n'est pas indispensable à l'entretien de la santé, mais, pris en petite quantité, il constitue un excellent aliment.

Lorsqu'on a à sa disposition, de bons fruits, plus d'inquiétude au sujet de la pureté de sa boisson, car la plupart des liqueurs peuvent être faites en petites quanti tés dans les ménages, avec toute espèce de fruits. Ces liqueurs sont vraiment avantageuses pour tous ceux qui possèdent un jardin. Outre qu'elles permettent d'utiliser tout le surplus des fruits que l'on ne peut consommer en nature ou confits, plusieurs de ces boissons ne le cèdent en rien au vin lui-même.

Nous indiquons sommairement la manière de les préparer.

Le talent de l'opératrice devra consister à savoir utiliser tous les produits qu'elle aura à sa disposition.

Les boissons de petits fruits, ainsi que celles de pêches et de prunes, lorsqu'elles sont bien faites, sont presque l'équivalent des vins de premier choix ; on peut les faire très capiteuses en employant pour tous les fruits en général, une quantité d'eau égale en poids aux fruits eux-

mêmes et additionnée de sucre dans la proportion d'une demi-livre par pinte de liquide, sans autre ingrédient.

Pour ceux qui récoltent des fruits, ces boissons constituent une ressource inappréciable. Voici une des meilleures boissons de fruits, des plus pratiques comme des plus simples.

Boisson de Pommes et de Poires : Dans un tonneau défoncé—pas aux deux bouts—et de la capacité de huit gallons, on met deux ou deux gallons et demi de fruits coupés par quartiers, on ajoute cinq à six livres de sucre, une pinte d'esprit de vin et on remplit d'eau. Après deux semaines on a une boisson pétillante, douce et rafraîchissante qui peut valoir un très bon cidre. Par la mise en bouteilles on obtient une boisson extrêmement agréable. Si la boisson doit être consommée sans être mise en bouteilles, au fur et à mesure qu'on a des fruits, on les ajoute. Dès que le fût est baissé d'un cinquième, on le remplit à mesure avec de l'eau, quitte à mettre encore un peu de sucre et d'esprit de vin ; cela peut se répéter quatre ou cinq fois de suite ; on peut ainsi, sur le même fond de fruits, faire jusqu'à quinze gallons d'une très bonne boisson.

Vin de petits fruits cultivés : Groseilles à maquereaux, groseilles rouges ou blanches (gadelles), framboises rouges ou blanches, cerises, mûres et cassis.

On peut faire du vin avec l'un ou l'autre de ces fruits, employé seul ; mais le mélange de plusieurs fruits donne au vin un bouquet beaucoup plus fin. Pour quinze gallons d'eau, par exemple, ayez trente livres de fruits,

trente livres de sucre, deux onces de sel, un gallon d'alcool de vin @ 95 %. On écrase les fruits, au moyen d'un pilon de bois, dans un tonneau de la contenance voulue, on verse dessus l'eau dans laquelle on a fait dissoudre le sucre et le sel, on couvre d'un linge épais et on laisse fermenter. Lorsque par suite des progrès de la fermentation, le marc s'est soulevé, on l'enfonce à l'aide de quelques planches propres qu'on charge de pierres ; au bout de vingt à trente jours, la fermentation est terminée ; on soutire le liquide et on ajoute l'alcool, on met le tout dans de petits tonneaux débondés, que l'on place sur de petits chevalets ; on laisse ainsi, tant qu'il se produit de la fermentation.

Lorsque toute fermentation a cessé on remet la bonde ; ce vin s'éclaircit seul. Après trois ou quatre mois on a une boisson excellente dont la couleur rouge égaie les yeux et dont le goût excite l'appétit ; on peut alors mettre en bouteilles, elle vaut du très bon vin, surtout si on la garde au moins un an en bouteilles, elle se bonifiera davantage.

Les fruits sauvages fournissent toute une série de boissons très appréciées. Le vin de Carmes " Maskwabina" est très bon, mais peu connu, tout le monde devrait en faire là où pousse le cormier, un des arbres les plus gracieux que nous connaissions.

Parmi les fruits sauvages, les meilleurs à employer sont les mûres et les framboises, fruits très sucrés, les cormes une fois bletties, les merises, les cerises à grappes, le raisin sauvage et les canneberges ou atocas.

Il y a tous les avantages à mêler ensemble divers fruits ; mais on peut, avec chacun d'eux, fabriquer un vin fort recommandable.

On les fait macérer, dans une fois et demie ou deux fois leur volume d'eau, en tonneau fermé, pendant un mois, et la boisson obtenue peut même se conserver si, pour seize gallons d'eau, on l'additionne de quatre onces de sel et de deux à trois pintes d'alcool.

La Viorne ou Pembina et les Nèfles ou petites poires, fournissent aussi un très bon vin, mais plus lourd.

Une autre excellente méthode, lorsqu'on a du fruit à discrétion, consiste à presser les fruits et à prendre une mesure de jus exprimé pour deux mesures d'eau et une demi-livre de sucre pour une pinte de mélange ; on laisse fermenter trente à quarante jours, on clarifie et l'on met en bouteilles.

Vin de raisins secs : Le vin de raisins secs est une des boissons des plus faciles à fabriquer ; c'est aussi celle qui est le plus capable de plaire à tous les goûts et à tous les estomacs. Après expérience, nous conseillons l'emploi des petits raisins de Corinthe, ils sont plus sucrés et plus tendres. Les gros raisins rouges que nous appelons communément raisins à poudings, n'abandonnent leur sucre que peu à peu et ne se prêtent pas à une fermentation aussi active ; de plus, la différence de qualité n'est pas compensée par l'infériorité du prix d'achat, car il y a beaucoup plus de perte avec les gros raisins.

Avec le raisin de Corinthe, on obient une des meil-

leures imitations de vin de Sauterne dont le prix de revient ne dépasse pas trente centins le gallon.

Dans un tonneau de la contenance de quarante gallons, dont on a enlevé un des fonds et au bas duquel on a posé un robinet protégé par une toile métallique, on met cent livres de raisins, et l'on jette dessus quinze, vingt ou vingt-cinq gallons d'eau, suivant que l'on veut obtenir un vin plus ou moins capiteux. La température de l'eau ne doit pas être moindre de 75 à 80 dégrés Farenheit, la même température devra être maintenue dans la chambre d'opération. Ce n'est qu'après deux jours de macération que la fermentation commence, laquelle dure huit, dix ou quinze jours suivant qu'elle a plus ou moins d'activité. Pendant la fermentation il arrive que le marc se soulève, on l'enfonce avec la main afin qu'il baigne continuellement dans le liquide.

On reconnaît que la fermentation est achevée en plongeant un pèse-acide dans le liquide et lorsqu'il marque zéro, le vin est terminé, on peut procéder au soutirage en un tonneau de même capacité. On bonde le tonneau et on laisse reposer ; ce vin se clarifie de lui-même et peut être bu tel quel après un mois, mais il vaut mieux le laisser reposer trois mois, le coller, par un temps vif et clair, avec des blancs d'œufs, ou le filtrer à travers une flanelle blanche et propre et enfin le mettre en bouteilles. Ainsi préparé, on obtient un vin supérieur, irréprochable.

Le raisin frais peut être traité de la même manière

que le raisin sec en employant dix livres de raisins et deux livres de sucre par gallon d'eau.

Bière de Ménage : Il est plus avantageux de ne préparer la bière de ménage que par petites quantités, car elle est de conservation difficile, à moins que l'on ne puisse la maintenir à une température très basse. C'est une des raisons pour lesquelles il faut se méfier des bières de commerce, car pour en assurer la conservation quelques brasseurs ne se gênent pas d'y introduire du salicylate de soude, substance dangereuse dans les affections des reins et de la vessie.

Pour obtenir la fermentation alcoolique, il est plus simple d'ajouter le sucre aux grains, simplement torréfiés, au lieu de le demander aux grains transformés par la germination ; c'est ce qui se pratique pour toutes les bières de ménage. Les meilleures comme les plus saines de ces bières sont celles qui sont faites le plus simplement et que l'on pourrait presque qualifier de tisanes d'orge et de houblon.

On fait d'abord dessécher, dans le fourneau d'un poêle de cuisine, huit ou dix livres d'orge ; on passe ensuite au mortier au moyen d'un pilon et on verse sur toute la quantité du produit quatre gallons d'eau très chaude ; on laisse reposer jusqu'à refroidissement, on décante et on passe sur le marc, trois gallons et demi d'eau froide, on coule et on mêle au premier liquide obtenu ; on ajoute ensuite un gallon et demi de mélasse et un quart de livre de sel, délayé dans cinq gallons d'eau tiède, on ajoute aussi une demi livre de houblon et une demi

livre de levure solide, délayés dans très peu d'eau tiède. On laisse fermenter.

Pour ajouter à l'action du houblon, ou pour remplacer ce dernier même, on peut employer de la racine de gentiane, qui renferme un amer puissant et qui de plus, est tonique ; on peut encore employer comme amer, les écorces d'oranges séchées.

Cette bière est clarifiée et bonne à boire après deux semaines.

Hydromel : L'hydromel est une boisson obtenue par la fermentation du miel dissous dans de l'eau ; ce n'est pas une liqueur de luxe, mais bien une boisson courante, comme breuvage ordinaire.

Il existe plusieurs procédés de fabrication de l'hydromel. La méthode qui paraît avoir donné le meilleur résultat est celle qui consiste à choisir comme ferment, le raisin. La méthode la plus sûre et la plus pratique est certainement celle qui est basée sur l'emploi d'un ferment naturel. Les proportions suivantes sont à recommander :

Quatre livres de bon miel blanc et une livre de raisins frais par gallon d'eau ; un peu d'acide tartrique active la fermentation. Pour faire vingt gallons d'hydromel, prenez un tonneau défoncé d'un bout, de la contenance de trente gallons environ, mettez dans le tonneau vingt livres de raisins frais et écrasez-les au moyen d'un pilon. Faites fondre quatre-vingts livres de miel dans de l'eau chaude en même temps que une once d'acide tartrique,

que vous versez au fur et à mesure sur le raisin. Versez ensuite, dans le tonneau, le surplus de l'eau.

Le lendemain, le marc est monté, il remplit l'espace laissé vide et la boisson est déjà en pleine fermentation. On couvre le tonneau d'un linge épais pour que la chaleur reste bien concentrée, matin et soir on foule le marc avec le pilon, jusque vers la huitième ou dixième journée. Vers la fin de la fermentation on soutire du liquide par le bas du tonneau et l'on en arrose le marc ; après douze à quinze jours l'hydromel est fini.

QUESTIONNAIRE

1. Quelles sont les boissons fermentées, hygiéniques, dont on peut faire usage ?
2. Le vin est-il indispensable à l'entretien de la vie ?
3. Les boissons faites avec des fruits quelconques, sont-elles avantageuses ?
4. Comment prépare-t-on la boisson de pommes et de poires ?
5. Quels sont les petits fruits cultivés que l'on peut employer pour faire du vin ?
6. Peut-on faire du vin avec une seule espèce de fruits ?
7. Les fruits sauvages fournissent-ils une bonne boisson ?
8. Quels sont les meilleurs fruits sauvages à employer pour faire du vin ?
9. Comment opère-t-on pour faire le vin de fruits sauvages ?
10. Avec la viorne et les nèfles peut-on faire du vin ?
11. Connaissez-vous une autre méthode pour faire du vin ?
12. Peut-on faire une boisson hygiénique avec du raisin sec ?
13. Quel raisin recommandez-vous pour faire du vin de raisin sec ?
14. Quelle est la manière d'opérer pour fabriquer le vin de raisin sec ?

15. Peut-on traiter le raisin frais de la même manière que le raisin sec ?
16. Peut-on faire une bonne bière de ménage ?
17. Peut-on faire une bière de ménage plus hygiénique que certaines bières de commerce ?
18. Qu'est-ce que l'hydromel ?
19. Quel est la meilleure méthode pour faire l'hydromel ?



IIIème PARTIE

Soupes et Potages

Il semble superflu, au premier abord, de traiter de choses aussi populaires : Soupes et Potages. Mais les personnes qui ont le goût de la cuisine soignent particulièrement le potage ; elles savent que, s'il plait, les convives sont bien disposés. Par contre, une soupe médiocre met les gourmets en méchante humeur et, comme l'impression première persiste presque toujours, elle les prédispose à trouver tout le repas mauvais. En conséquence, après quelques principes élémentaires, j'ajouterai quelques observations, fruit d'une longue expérience.

La soupe diffère du potage, en ce que celui-ci est confectionné à base de bouillon, auquel on ajoute des fécules et des pâtes.

Les potages se classent en deux catégories : les gras, à base de bouillon de viande de boucherie, de gibier, ou de volailles ; les maigres, à base de bouillon de poisson, ou de légumes, au lait, ou à l'eau

Les potages se subdivisent en bouillons additionnés d'une garniture légère, comme le vermicelle, le riz, le

tapioca, toutes sortes de pâtes alimentaires et aussi de légumes (telle *la Julienne*), et en bouillons liés, au moyen d'une purée de féculents, tels que la pomme de terre, le maizena, les pois, les haricots, ou de jaune d'œufs, ou encore d'une purée de viande, telles les purées de volailles, de gibier.

Pot-au-feu

On appelle pot-au-feu, un morceau de bœuf destiné à être traité à l'eau bouillante, légèrement salée, pour en extraire les parties solubles. Le pot-au-feu est la nourriture la plus substantielle de l'ouvrier, c'est une nourriture saine, qui apaise promptement la faim et se digère assez bien. Les meilleurs morceaux pour le pot-au-feu sont l'épaule, la plate côte, la tranche, la culotte ou bout de queue. Pour faire un bon pot-au-feu, il faut de quatre à cinq heures de cuisson. Mettez sur le feu une marmite profonde remplie à moitié d'eau, lorsque l'eau est en ébullition, vous mettez le morceau de bœuf, lequel doit être de trois à quatre livres, c'est-à-dire qu'il faut employer autant de livres de viande que l'on désire avoir de pintes de liquide une fois le pot-au-feu terminé, ce qui exige ordinairement le double de la quantité d'eau en le mettant au feu. D'ailleurs il faut que l'eau soit en quantité suffisante pour que la viande et les légumes soient submergés. Autant que possible, il faut éviter d'employer de l'eau calcaire ou dure, car le calcaire se combinant avec les minéraux végétalisés contenus dans les légumes, empêcherait l'action de ces der-

15

niers, nécessaire à la dissolution des matières albuminoïdes de la viande. Si l'on se trouve obligé d'employer de cette eau, il faudra y adjoindre le quar. d'une cuillère à thé de bicarbonate de soude ; une heure après, vous ajouterez les légumes. Les légumes dont on garnit le pot-au-feu sont : les carottes, navets, panais, poireaux, céleri, oignons et choux. Le chou se met beaucoup plus tard, car il est moins long à cuire que les autres légumes. deux heures suffisent pour le chou le plus dur : l'oignon. le poireau et le céleri devront être hachés menus : on couvre la marmite, sans la fermer complètement, pour établir une légère évaporation,

C'est une erreur de croire que le chou ôte de la force et de la qualité au bouillon : tous les ingrédients qui entrent dans le pot-au-feu, mis dans une bonne proportion, concourent à le rendre succulent. Une chose essentielle et qu'il ne faut pas oublier, c'est que ce chou doit être ébouillanté avant d'être mis dans le pot-au-feu si l'on veut éviter l'odeur de souffre qu'il répand sans cette précaution ; quelquefois on ne met que la moitié d'un chou, et l'on coupe l'autre moitié en fines lames.

En mettant la viande dans l'eau en ébullition les tissus se contractent immédiatement, il s'ensuit que les sucs de la viande ne pouvant se dégager on aura un excellent bouilli. Si l'on veut avoir une bonne soupe bien nourrissante, deux heures avant la parfaite cuisson, on ajoute un bol d'orge perlé bien lavé ou si on préfère, du vermicelle, du riz ; il ne faut mettre ces derniers qu'une demi-heure avant la fin de la cuisson.

On peut faire le pot-au-feu avec d'autres viandes que celle mentionnée plus haut. Les bouillons de poule et de jarret de veau sont très bons pour les malades, très rafraîchissants, et les personnes en bonne santé s'en régalent ; de plus cela donne un plat de bouilli tout à fait recherché entouré de ses légumes et servi avec une bonne sauce blanche normande. Le gigot de mouton, que l'on a mis au sel deux ou trois jours à l'avance, constitue aussi un excellent pot-au-feu et donne un bouilli succulent et très profitable pour une grande famille.

QUESTIONNAIRE

1. Quel rôle joue le potage dans l'alimentation ?
2. En quoi diffèrent la soupe et le potage ?
3. Comment classe-t-on les potages ?
4. Comment se subdivisent les potages ?
5. Qu'appelle-t-on pot-au-feu ?
6. Quelles sont les qualités du pot-au-feu ?
7. Quelles sont les morceaux de viandes à employer pour le pot-au-feu ?
8. Combien de temps faut-il pour faire un bon pot-au-feu?
9. Quelles quantités de viande et d'eau faut-il employer pour le pot-au-feu ?
10. Peut-on employer de l'eau calcaire ?
11. Doit-on mettre la viande à l'eau froide ou à l'eau en ébullition ?
12. Pour quelle raison ?
13. Quels sont les légumes dont on garnit le pot-au-feu ?
14. Ces légumes doivent-ils être mis en entiers ?
15. Doit-on tenir la marmite fermée hermétiquement ?

16. Quelle préparation faut-il faire subir au chou avant de le mettre dans le pot-au-feu ?
17. Que faut-il encore pour compléter le pot-au-feu ?
18. Peut-on faire le pot-au-feu avec d'autres viandes que celles mentionnées précédemment ?
19. Peut-on remplacer la poule par une autre viande ?



LE BOUILLON

Son action physiologique

Malgré les incontestables progrès réalisés en matière de cuisine, il est à remarquer que souvent on présente à table, du bouillon trouble, sans goût, bien que l'on ait employé une quantité suffisante de viande. Cela tient à plusieurs causes : la viande n'est plus assez fraîche, l'ébullition a été trop violente, ou la marmite est restée hermétiquement couverte. Je ne crois pas devoir mettre au nombre de ces causes, l'usage d'une marmite qui ne serait pas de la plus stricte propreté.

Pour le bouillon, la viande ne devant pas être mangée, on emploie le gîte, c'est-à-dire le genou ou le jarret, et la queue.

Pour une famille de six personnes et pour avoir assez de bouillon pour faire du potage trois fois, c'est-à-dire dix-huit à vingt assiettés, il faut de quatre à cinq livres de gigot.

Dans une marmite profonde, on place la viande que l'on couvre d'eau froide ; lorsque l'eau commence à bouillonner, on ajoute des légumes entiers, navets, carottes, oignons, céleri, persil. Si l'on désire un bouillon plus

riche, il faudra employer le gite, la tranche ou la culotte.

Le bouillon est le liquide qui reste après l'opération consommée ; (1) l'eau dissout d'abord une partie de l'osmazôme puis l'albumine qui, se coagulant avant le 175e degré Farenheit, forme l'écume.

Placez la marmite sur un feu modéré afin que la chaleur de l'eau, s'élevant graduellement, dilate les fibres musculaires de la viande et dissolve les tissus et les tendons susceptibles de former la gélatine. Pour avoir de bon bouillon, il faut que l'eau s'échauffe lentement afin qne l'albumine ne se coagule pas dans l'intérieur de la viande, avant d'être extraite ; il faut que l'ébullition soit à peine sensible afin que les diverses parties, qui sont successivement dissoutes, puissent s'unir intimement et sans trouble. L'ébullition amenée lentement permet à l'osmazône, partie la plus savoureuse et nutritive de la viande, de se dissoudre peu à peu.

L'albumine, partie des muscles produisant l'écume, peut se dilater à l'aise et monter à la surface en une nappe légère qu'il ne faut pas enlever ; on ne doit donc pas écumer le bouillon, car l'albumine de la viande est un clarifiant comme le blanc d'œuf. Par l'ébullition lente, l'écume se divisera en parcelles solides, lesquelles finiront par se fixer au fond du récipent ; il faut aussi, à deux ou trois reprises, enlever avec un linge humide le cercle noirâtre qui se forme autour de la marmite au

(1) Voir bouillon, à l'hygiène.

niveau du bouillon ; il faut sept à huit heures de cuisson. On doit avant de passer le bouillon, le dégraisser au moyen d'une mousseline imbibée d'eau froide ; cette mousseline, trempée dans le bouillon très chaud, absorbe toute la graisse ; ensuite on passe le bouillon, soit au tamis fin, ou mieux encore à travers une serviette bien propre, mouillée et tordue.

L'opération de couler ou passer le bouillon peut se faire au-dessus d'un vaisseau évasé, afin d'obtenir un prompt refroidissement ; il faut éviter aussi, de laisser les os avec le bouillon dans la marmite. Le lendemain, lorsque le bouillon est complètement refroidi, on enlève ce qui reste de graisse dessus et on prend la quantité nécessaire au repas du jour.

Le bouillon peut être pris seul, c'est-à-dire sans aucune addition de pâtes ou féculents, et cela à toute heure, pendant et entre les repas, froid ou chaud. Les faits journaliers montrent que le bouillon est un adjuvant ou auxiliaire précieux dans l'alimentation ; il relève momentanément les forces sans que l'estomac ait autrement à intervenir que de l'absorber, et sans qu'il y ait nécessité de l'action des sucs gastriques si souvent insuffisants chez certaines personnes, surtout les valétudinaires et les malades ; le bouillon excite l'appétit et la digestion, augmente la secrétion gastrique, accélère légèrement les battements du cœur et active le travail des reins. En réalité, le bouillon contient, par pinte, un quart d'once de matières alluminoïdes assimilables,

ce qui correspond à une once et tiers environ de viande fraîche.

On joint au bouillon, des légumes ou des racines pour en relever le goût, et du pain, des pâtes ou des fécules pour le rendre plus nourrissant ; c'est ce qu'on appelle un potage. Le potage est la première consolation de l'estomac besogneux ; c'est une nourriture saine, légère, nourrissante, et qui convient à tout le monde ; il réjouit l'estomac et le dispose à recevoir et à digérer la nourriture solide.

On convient généralement qu'on ne mange nulle part d'aussi bon potage qu'en France ; ce témoignage universel ne doit point étonner, car le potage est la base de la diète nationale française, et l'expérience des siècles a dû le porter à sa perfection. Le potage doit toujours être servi très chaud. Il est très peu de personnes qui n'aiment pas le potage et la soupe ; il est vrai qu'on en varie tellement la composition, que tous les goûts peuvent être satisfaits. On peut affirmer que sans faire un tour de force culinaire une cuisinière, quelque peu experte et de bonne volonté, arrivera facilement à ne pas servir deux fois le même potage, pendant un trimestre.

Pour être tout à fait fins, les potages clairs doivent être colorés, et le meilleur colorant est le caramel. Les pâtes les plus employées pour potages sont le vermicelle, les nouilles, le macaroni, les pâtes d'Italie. Il faut choisir les pâtes de bonne qualité, car les médiocres

se brisent à la cuisson et troublent le bouillon, qui doit être aussi limpide que possible.

Il est bon, avant de mettre les pâtes dans le bouillon, de les blanchir une couple de minutes dans l'eau bouillante, les égoutter et les rafraichir vivement, les égoutter à nouveau. Versez-les dans le bouillon, lequel doit cuire lentement, dix à quinze minutes ; on obtient ainsi, un potage limpide. Le tapioca, le sagou et le riz sont versés en pluie, à raison d'une petite cuillérée à bouche par assiettée, dans le bouillon tenu en légère ébullition, on laisse bouillir dix à quinze minutes. Le macaroni est préalablement cuit à l'eau, égoutté, coupé en petits bâtonnets et mis à chauffer dans le bouillon. Le maïzena, les fécules de pommes de terre, de riz et d'orge sont préalablement délayés dans du bouillon froid, à raison d'une cuillérée à thé par deux assiettes, et versés dans le bouillon en ébullition, on laisse mijoter environ cinq minutes.

Consommé : On donne le nom de consommé à un bouillon concentré, lequel, pour avoir toutes ses qualités doit être limpide et fraichement préparé.

Bouillon des Végétariens : Comme son nom l'indique, ce bouillon est composé de végétaux seulement ; on peut le préparer comme suit : Quatre pintes d'eau, trois quarterons de navets, une livre de carottes, trois poireaux, un pied de céleri, sel au goût.

On met ces légumes dans l'eau en ébullition, on les laisse mijoter pendant quatre heures, on retire du feu, on passe, puis on fait bouillir avec un morceau de beurre

de deux onces environ ; le bouillon végétarien est dès lors terminé. On peut en relever le goût en y ajoutant du vermicelle ou des pâtes d'Italie, ou bien en faire un potage lié à la fécule de maïs ou d'orge, ou encore, en faire une purée en passant les légumes au presse-légumes.

Depuis quelques années on se sert beaucoup, en diététique, du bouillon de légumes. Pour les albuminuriques, les malades subissant une crise d'appendicite, les opérés de divers cas chirurgicaux, dès que l'alimentation est permise par le médecin, la première chose autorisée est le bouillon de légumes. Aux jeunes enfants, aux bébés de quelques mois même on donne, avec succès, le bouillon de légumes lorsqu'ils ne digèrent pas le lait. Le bouillon de légumes n'a guère besoin de mesure et de proportion pour les adultes ; néanmoins, pour les bébés, il est prudent de s'en tenir aux proportions suivantes :

Deux onces de carottes, deux onces de pommes de terre, pois secs une once, navets une once, eau deux pintes ; faire réduire à une pinte de bouillon. On fait bouillir à petits bouillons pendant quatre heures dans une marmite couverte et l'on ajoute après la cuisson un quart d'once de sel pour la pinte de bouillon qui doit rester après évaporation. On passe ensuite au tamis fin. Ce bouillon doit être préparé chaque jour ; il est employé pour les enfants qui ne digèrent pas le lait ; il peut être donné, même avant l'âge de six mois et peut servir également à préparer les bouillies. Dans chaque biberon, on met une cuillérée à café de crême de riz et quatre onces ou un demi bol de bouillon, suivant l'âge de l'enfant.

Bouillon de légumes contre la diarrhée : Pour trois pintes d'eau : Riz, quatre onces ; pommes de terre, quatre onces ; poireaux, quatre onces ; carottes, quatre onces ; navets, quatre onces ; une branche de persil, une branche de céleri, un huitième d'once de sel. Faire bouillir trois heures et réduire de moitié, passer.

Bouillon de légumes contre la constipation : Pour trois pintes d'eau : Orge perlé, quatre onces ; pommes de terre, quatre onces ; poireaux, une demie livre ; épinards, quatre onces ; cerfeuil, deux onces ; persil, une once ; sel, deux tiers d'once. Laisser bouillir trois heures et réduire de moitié ; passer.

Bouillon des quatre céréales : Orge, quatre onces ; blé, quatre onces ; avoine, quatre onces ; seigle, quatre onces ; mettez à cuire dans un gallon d'eau bouillante jusqu'à ce que ce soit réduit de moitié.

Ce bouillon est particulièrement alimentaire et rafraîchissant ; coupé de lait, il peut à lui seul nourrir suffisamment une personne alitée ; il est essentiellement reconstituant.

QUESTIONNAIRE

1. Quelles causes peuvent gâter un bouillon ?
2. Quels morceaux de viande emploie-t-on pour faire le bouillon ?
3. Quelle quantité de viande faut-il pour faire du bouillon pour dix-huit ou vingt personnes ?
4. Est-on obligé d'employer le bouillon le même jour qu'il est fait ?

5. Pour faire le bouillon, la viande doit-elle être mise à l'eau froide ou à l'eau en ébullition ?
6. Pourquoi ?
7. Entre-t-il autre chose que la viande dans le bouillon ?
8. Qu'est-ce ce qui forme l'écume sur le bouillon ?
9. Faut-il commencer le bouillon à grand feu ?
10. Doit-on écumer le bouillon ?
11. Combien faut-il d'heures de cuisson pour faire du bon bouillon ?
12. Comment dégraisser le bouillon chaud ?
13. Pourquoi doit-on passer le bouillon ?
14. Lorsque le bouillon est complètement refroidi, que reste-t-il à faire ?
15. Le bouillon peut-il être pris seul, c'est-à-dire sans y ajouter de garniture ?
16. Quelle action exerce le bouillon sur les organes digestifs ?
17. Pourquoi ajoute-t-on au bouillon des légumes, des pâtes et des fécules ?
18. Le potage est-il une bonne nourriture ?
19. Comment doit-on servir le potage ?
20. Que faut-il encore, pour rendre les potages tout-à-fait fins et délicats ?
21. Quel est le meilleur colorant pour le potage ?
22. Quelles sont les pâtes les plus généralement employées pour garnir les potages et les consommés ?
23. Quel inconvénient y a-t-il à employer des pâtes médiocres ?
24. Quelle précaution faut-il prendre avant de soumettre les pâtes à la cuisson ?
25. Quel temps de cuisson faut-il aux pâtes ?
26. Quelle est la quantité à employer, lorsqu'on fait usage de tapioca, sagou, semoule, riz, etc ?
27. Quelles sont les fécules à employer pour lier les potages et les consommés ?

28. Comment doit-on employer les fécules ?
29. Qu'appelle-t-on consommé ?
30. Qu'est-ce que le bouillon végétarien ?
31. Quelles sont les personnes qui doivent consommer le bouillon de légumes ?
32. A quoi sert encore le bouillon de légumes ?
33. De quelle utilité est le bouillon des quatre céréales, orge, avoine, blé et seigle ?



GELÉE DE VIANDE ET DE POISSON

Bien qu'indispensables en toute saison pour les malades, c'est l'été surtout que les gelées de viande et de poisson trouvent le meilleur acceuil auprès des gourments, si, tout en étant suffisamment fermes pour se maintenir en forme, elles sont assez tendre pour fondre dans la bouche sans nécessiter la mastication.

La gelée de viande doit, comme toutes les gelées d'ailleurs, être servie bien froide mais non congelée, parce que la congélation ôte à la gelée sa transparence et par conséquent la rend peu agréable à la vue.

Gelée de Viande: Mettez dans une casserole assez profonde, quelques tranches d'oignons et de carottes, puis deux livres de jarret de bœuf, deux livres de jarret de veau, ou deux pieds de veau, quelques cous et gésiers de volailles, si vous en avez à votre disposition. Après avoir fait suer la viande couvrez-la de quatre pintes d'eau, salez légèrement, ajoutez un ou deux poireaux, du céleri et du persil, et laissez cuire lentement pendant

trois ou quatre heures sans couvrir la casserole complètement. Vous obtiendrez environ deux pintes de gelée, que vous passerez à travers une serviette humide et non empesée. Mettez dans un endroit frais.

Clarification de la Gelée : Le lendemain, enlevez avec une cuillère toute la graisse qui se trouve à la surface, puis versez sur la gelée une cuillérée d'eau très chaude et renversez aussitôt afin d'enlever le reste de la graisse qui n'aurait pu s'ôter avec la cuillère. Versez la gelee, ainsi dégraissée, dans une casserole émaillée, très propre, faites tiédir seulement, à feu très doux, placez dessus une feuille de papier de cuisine, non collé ; si le papier se tache de graisse, répétez l'opération jusqu'à ce que le papier ne se tache plus, la graisse empêchant la clarification. Si la gelée est trop ferme, ajoutez un peu d'eau ou, ce qui vaut mieux, un peu de bouillon ou de vin blanc ; si au contraire, vous la trouvez trop molle, ajoutez suivant le besoin deux ou trois feuilles de gélatine ramollie à l'eau froide. Battez légèrement deux blancs d'œufs frais avec une cuillérée à bouche d'eau ou de vin et versez dans la gelée ; agitez sur le feu et retirez sur le côté du poêle au premier bouillon. Ajoutez le jus d'un citron ou deux cuillérées à bouche de bon vinaigre, soit encore deux ou trois cuillérées de bon vin de Madère ; maintenez en ébullition très lente pendant un quart d'heure au plus jusqu'à ce que la gelée soit bien limpide ; passez à travers une serviette bien propre mouillée et tordue et laissez refroidir dans un endroit frais. On doit éviter de mettre la gelée sur la glace

avant son complet refroidissement, le brusque abaissement de la temperature la rendrait trouble. On se sert de cette gelée pour les galantines, les aspics, les chauds-froids, les langues, ainsi que pour toute autre viande qu'on veut décorer

Gelée de Poisson : La gelée de poisson rend de grands services dans l'alimentation des convalescents, et, s'il vous arrive d'avoir à recevoir des convives un jour d'abstinence, elle est d'un grand secours pour augmenter et varier certains plats, surtout dans la préparation des aspics de homard ou des chauds-froids, etc.

On prépare un bouillon comme on le ferait avec du veau et du bœuf, avec cette différence cependant qu'on ne mouille le poisson que juste assez pour qu'il soit couvert de deux doigts de liquide, parce que le poisson demandant très peu de temps pour la cuisson, le bouillon ne serait pas assez consommé si on le commençait avec une plus grande quantité d'eau. Tous les poissons ne peuvent pas être utilisés pour faire de la gelée, on doit choisir de préférence le flétan, la morue, la merluche ou *haddock*. Les poissons de rivière sont à recommander· Les poissons huileux, tels que le saumon, l'esturgeon, l'anguille, le hareng, ne doivent pas être employés.

La gelée étant cuite on enlève avec soin, la chair de poisson et on l'utilise pour la servir en coquilles, au gratin ou à la mayonnaise, etc.

On peut encore faire une excellente gelée, très économique en utilisant des têtes de poissons, car elles contiennent beaucoup de gélatine.

Lorsque l'on désire avoir une gelée tout à fait fine, généralement on mouille pour un quart avec du vin blanc léger ; on garnit, comme les gelées de viande, avec un fort bouquet garni composé d'oignons, de carottes et d'épices mêlées non moulues.

Lorsque le poisson est cuit, passez le bouillon. Pour clarifier, employez des blancs d'œufs, et opérez comme pour la gelée de viande ; ajoutez le jus d'un citron, car on aime généralement la gelée de poisson fortement acidulée. Faites dissoudre dans très peu d'eau froide une demi once de gélatine pour une pinte de gelée ; ajoutez-la au jus de poisson au moment de le couler ; coulez, comme pour la gélee de viande, mettez dans des moules ou servez-vous de la préparation pour décorer le poisson de votre choix.

QUESTIONNAIRE.

1. Quel avantage possède la gelée de viande ?
2. Quels sont les meilleurs morceaux pour faire de la gelée ?
3. Quel est le meilleur procédé pour clarifier la gelée de viande ?
4. Si la gelée est trop ferme ou trop molle que doit-on faire ?
5. A quoi sert la gelée de viande ?
6. La gelée de poisson est-elle de quelque utilité ?
7. Comment prépare-t-on la gelée de poisson ?
8. Tous les poissons peuvent-ils être utilisés pour faire de la gelée ?
9. La gelée étant cuite que reste-t-il à faire ?
10. Peut-on faire des gelées de poisson plus économiquement ?
11. Pour faire une gelée tout à fait délicate, que faut-il ajouter ?
12. Comment opère-t-on pour clarifier la gelée de poisson ?
13. Que faut-il employer pour lui donner de la consistance ?

EXTRAITS DE VIANDE

Les extraits de viande à l'état solide sont souvent employés comme médicaments. Ils sont presque tous fabriqués dans l'Amérique du Sud et en Australie. Pour en faire un bouillon, il suffit de délayer cette pâte dans de l'eau très chaude. Ce bouillon peut servir pour potages ou pour sauces ou encore pour perfectionner l'arome des ragoûts de viandes et de légumes. Le plus célèbre de ces produits est fabriqué avec la viande des bœufs australiens, suivant la formule du fameux chimiste Liebig. Soixante livres de viande maigre de bœuf fournissent environ deux livres de cette préparation qui rend de très bons services.

Le principal objet des extraits de viande est de servir comme condiments pour aromatiser des soupes, par exemple ; ils ne concourent que partiellement à la nutrition. L'extrait de viande joue un rôle important dans l'économie, comme excitant du système nerveux, il agit directement sur le goût, l'odorat, facilite la digestion et l'assimilation. Il peut encore être employé avec succès

comme stimulant lorsqu'on a à accomplir un fort travail, il permet de résister longtemps à la fatigue Mais pour que l'organisme ne subisse aucune déperdition, il est absolument nécessaire de lui donner en même temps une alimentation complète. Pour préparer une tasse de bouillon d'extrait de bœuf Liebig, le quart d'une cuillérée à café suffit pour un bol d'eau en ébullition, on sale et poivre au goût. Pour préparer une soupe avec les extraits de viande, on fait bouillir une quantité suffisante de légumes dans deux pintes d'eau, jusqu'à ce que les légumes soient devenus tendres, ce qui exige environ une heure ; soit que l'on passe les légumes au presse-légumes ou qu'on les enlève et qu'on les remplace par des pâtes, suivant le goût, on met dans le liquide obtenu une cuillérée à thé d'extrait de viande et du sel au goût. La quantité de soupe ainsi préparée suffit pour sept personnes. Il va sans dire que si l'on n'ajoute aucun légume, lorsque l'on prépare des soupes avec des extraits de viande, on n'a que le goût de la viande ; tandis que les légumes les bonifient. Il est plus économique d'acheter de l'extrait de viande de première qualité, quand bien même il coûterait plus cher ; cela vaut mieux que de courir le risque d'avoir de prétendus extraits qui n'ont de ce produit que le nom et dont le principal effet est de gâter les sauces et encore plus, les estomacs.

Il se fabrique au Canada des extraits de bœuf à l'etat liquide.

Voici, d'après le Dr Konig la composition moyenne des extraits de viande, solides et liquides :

Moyenne de 38 analyses d'extraits de viande solides. Liebig ; eau, 21.64% ; sel, 17.89% ; matières organiques, 60.47% ; azote, 8.27%.

Moyenne de 5 analyses d'extraits de viande liquides : eau, 65.35% ; sel, 18.89% ; matières organiques, 15.76% ; azote, 3.01%.

QUESTIONNAIRE

1. Où se fabriquent les extraits de viandes solides ?
2. Quel est le plus célèbre de ces produits ?
3. Quelles sont les proportions employées ?
4. Quel est le principal objet des extraits de viande ?
5. Les extraits de viande ont-ils un effet spécial lorsqu'on a un fort travail à accomplir ?
6. Quelle quantité doit-on employer pour en préparer une tasse ?
7. Pour préparer une soupe avec les extraits de viande solides comment doit-on opérer ?
8. Pourquoi faut-il faire cuire des légumes dans l'eau qui doit servir à préparer des soupes avec les extraits de viande ?
9. Y a-t-il avantage à acheter des extraits de viande de première qualité ?
10. Les extraits de viande solides, sont-ils supérieurs aux extraits liquides ?

POTAGES MAIGRES

A base de bouillon de poisson, au lait et au lard salé.

Les bouillons de poisson sont très utiles pour les jours maigres, ils permettent de varier l'alimentation et de plus, ils ont le grand avantage d'être très nutritifs tout en coûtant peu. Presque tous sont relevés de goût et additionnés de vin blanc ou de citron ; ils sont légèrement liés soit avec un roux ou avec de la fécule préalablement délayée dans un peu d'eau froide.

Potages à base de bouillon de Poisson : Si l'on prépare un poisson à la bonne eau, la cuisson peut servir à préparer un excellent potage pourvu qu'on ait le soin d'y ajouter des légumes pour en rehausser le goût. Ce potage peut être garni de pâtes, lié à la fécule, ou aux jaunes d'œufs ; mais le potage de poisson par excellence est celui qui est acidulé au moyen de tomates. Pour le préparer on met dans une poissonnière de l'eau en quantité suffisante pour couvrir le poisson que l'on a à faire cuire ; lorsque l'eau bout, on y met oignons, carottes, un pied de céleri, poireau, persil, thym, laurier et enfin, avec sel et un peu de poivre, le poisson enveloppé d'un linge bien blanc et non empesé, que l'on réserve pour

cet usage. Lorsque le poisson est cuit, on passe le bouillon et l'on ajoute un demi bol de tapioca qui doit cuire de vingt à trente minutes. Une fois le tapioca cuit, on ajoute une demi boite de conserves de tomates, passées au presse-légumes afin de n'en utiliser que la pulpe, et au premier bouillon on ajoute un huitième d'une cuillerée à café de bicarbonate de soude, on mêle promptement avec la cuillère de bois et le potage est prêt à servir. Si au lieu de faire bouillir le poisson, on désire le faire frire ou sauter, seules la tête et la queue peuvent alors être utilisées pour faire le bouillon. On opère de la même manière que pour le poisson entier et on obtient encore un potage très passable. De même que pour la gelée on doit éviter d'employer des poissons huileux pour la confection des potages.

Potage aux Grenouilles : Un bon potage aux grenouilles n'est pas à dédaigner. Tranchez un poireau en rondelles minces que vous faites legèrement blondir au beurre, ajoutez une douzaine de pattes de grenouillles bien lavées et bien égouttées ; faites raidir les chairs légèrement, saupoudrez avec une bonne cuillérée à bouche de farine, mélangez et mouillez avec deux pintes d'eau et un demiard de vin blanc léger, ajoutez le jus d'un citron, persil et sel, et cuisez à feu doux. Les pattes étant bien cuites, retirez-les et enlevez-en les os, pilez les chairs au mortier, ajoutez une partie du bouillon ; passez au tamis fin ; faites fondre dans une casserole, gros comme un œuf de beurre, ajoutez une cuillérée de farine et mouillez avec le restant du bouillon ; laissez

bouillir un instant, puis ajoutez la purée de grenouilles. Faites chauffer sans ébullition ; liez de trois jaunes d'œufs ou avec de la fécule, finissez en ajoutant une noix de beurre. Vous devrez avoir six assiettées de potage. Servez en même temps des petits croutons frits.

Potage de Morue sèche : Pour douze personnes faites dessaler deux ou trois livres de morue sèche, coupez-la en petits carrés ou passez au moulin à hacher, mettez-la dans une casserole avec deux pintes d'eau froide et laissez cuire vingt minutes à partir du premier bouillon. Ajoutez alors le contenu d'une boîte de tomates passées au tamis fin, pour en enlever les pelures et les graines, continuez l'ébullition, ajoutez gros comme une fève de soda à pâte, des fines herbes et un quarteron de beurre ou de saindoux de premier choix ; liez avec une cuillérée à soupe de fécule de maïs préalablement délayée dans l'eau froide ; servez bien chaud.

Potages au lait

Ces potages sont bien agréables en été, car ils sont très rafraîchissants.

Potage aux Haricots : Faites tremper un bol à thé de haricots dans l'eau froide au moins douze heures à l'avance, jetez cette eau et mettez les haricots au feu avec une pinte d'eau froide. Après vingt à trente minutes d'ébullition jetez cette eau et remplacez-la par trois chopines d'eau bouillante et faites cuire jusqu'à ce que les haricots se brisent. L'eau devra être en partie consommée. Entre temps faites frire de belle couleur

blonde un oignon moyen, haché menu, avec gros comme un œuf de beurre et autant de saindoux ; ajoutez une cuillérée à soupe de farine et délayez peu à peu avec trois chopines de lait ou moitié lait et moitié eau, mélangez aux haricots, assaisonnez de persil sec, avec poivre et sel, faites jeter un seul bouillon et servez. Ces quantités suffisent pour huit assiettées de potage. Si l'on désire faire de la purée de haricots, il suffit, au lieu de mélanger les haricots entiers au lait, de les écraser au pilon de bois, dans la passoire à purée, on aura ainsi, un potage plus léger. Il faut remarquer qu'en délayant la farine avec l'oignon, on évite le goût de colle de farine que prennent ces potages lorsqu'on y verse la liaison de farine délayée à l'eau froide.

Potage aux Tomates : Pour huit assiettées de potage, prenez une pinte de lait et une boite de conserve de tomates, passez les tomates au presse-légumes, mettez-les sur le feu dans une casserole assez grande. Au premier bouillon, ajoutez-y gros comme un haricot de bicarbonate de soude et brassez vivement. Ajoutez le lait : dès qu'il commence à bouillir, ajoutez deux pleines cuillerées à thé de fécule de maïs, préalablement délayée dans l'eau froide, agitez sur le feu quelques secondes seulement, salez, poivrez et ajoutez un quart de cuillère à thé de céleri et autant de persil pulvérisé.

Potage aux huîtres : Une pinte de lait pour une chopine d'huitres. Aussitôt que le lait jette un premier bouillon, ajoutez les huîtres avec le jus coulé, retirez sur le côté du poêle, car une fois les huîtres dans le lait,

l'ébullition doit cesser afin d'éviter que les huîtres durcissent, ce qui rendrait ce potage indigeste et lui enleverait toute sa délicatesse ; lorsque le bouillon revient au point d'ébullition, mais sans bouillir, ajoutez-y deux cuillérées à thé de farine maïzena ou fécule de maïs préalablement délayée dans l'eau froide, salez si ce sont des huîtres douces et ajoutez gros comme un œuf de bon beurre frais, servez aussitôt avec des biscuits au soda ou des biscuits à l'eau dits biscuits pour les huîtres.

Potage au pain et à l'oignon : Faites frire de belle couleur blonde, un oignon moyen haché menu, avec gros comme un œuf de beurre et autant de saindoux ; d'autre part faites bouillir trois demiards de lait. Dès que l'ébullition commence ajoutez l'oignon qui doit être bien cuit, et aussitôt une cuillérée à thé de fécule de maïs délayée dans l'eau froide. Faites jeter un bouillon, retirez du feu et ajoutez plein une soucoupe de mie de pain émiettée finement. La chapelure peut être employée, mais elle donne un potage moins délicat. Salez, poivrez et mettez un quart de cuillèrée à café de céleri blanc pulvérisé. On peut varier le goût de ce potage en employant de la fécule de riz ou de la fécule d'orge pour remplacer la fécule de maïs.

Potage au lard salé

Quoiqu'à base de viande, ces potages sont admis par l'Eglise les jours d'abstinence ; ils ont l'avantage d'être très nourrissants, de bon goût et apportent une agréable variante dans l'alimentation.

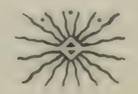
Potage à la bisque de homard : Un petit homard suffit pour faire un bon potage. Pour six ou huit assiettées de potage mettez cuire dans deux pintes d'eau en ébullition un quarteron de lard salé avec une carotte, un oignon moyen et un bouquet garni : dix à quinze minutes avant la parfaite cuisson du lard, ajoutez la chair d'un petit homard; ne donnez pas plus de dix à quinze minutes de cuisson au homard, l'excès de cuisson le rendrait coriace. Passez le bouillon et remettez-le sur le feu avec un quart de livre de riz bien lavé, ajoutez de l'eau, si besoin en est, et faites cuire dix à quinze minutes ; pendant ce temps, enlevez l'oignon, la carotte, le bouquet garni et le lard : ce dernier pourra servir dans une omelette ou pourra être servi un autre jour avec la carotte et des pommes de terre. Pilez le homard dans un mortier ; une fois le riz cuit passez-le au presse-purée avec le homard pilé, remettez le tout dans le bouillon, ajoutez un demiard de vin blanc léger et un soupçon de poivre de cayenne, salez, faites chauffer seulement, en remuant à la cuillère de bois. Evitez l'ébullition, servez chaud.

Potage aux pois secs : Pour six à huit assiettees, ayez une demi livre de pois, faites-les tremper au moins douze heures à l'avance ; mettez cuire les pois à l'eau froide. Lorsque l'eau bout, ajoutez une demi livre de lard salé préalablement ébouillanté, deux ou trois poireaux coupés par tranches, un oignon moyen haché menu, un pied de céleri haché finement ou à son défaut un qnart de cuillère à thé de céleri pulvérisé et autant

de persil, un navet de Suède. Faites cuire trois à quatre heures. Il faut mettre assez d'eau en commençant pour ne pas être obligé d'en ajouter avant la fin de la cuisson. Une demi-heure avant de retirer le potage, on ajoute une pleine cuillérée à soupe de belle chapelure, ce qui donne au potage un velouté parfait Si on opère un jour d'abstinence, on réservera le lard et on apprêtera le navet au gratin, ce qui constitue un excellent plat. Pour un jour gras, on servira le lard sur une purée de navets entourés de pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur.

QUESTIONNAIRE

1. Les potages à base de bouillon de poisson ainsi que les potages au lait et au lard, sont-ils avantageux ?
2. Que faut-il ajouter aux bouillons de poisson pour en relever le goût ?
3. Le poisson dont on se sert pour faire le bouillon peut-il être présenté à table ?
4. Si l'on désire faire frire ou sauter le poisson, ne peut-on s'en servir pour faire le bouillon?
5. Peut-on employer indéfféremment toutes les espèces de poissons, pour faire le bouillon ?
6. Quel avantage y a-t-il à consommer des potages au lait ?
7. Peut-on consommer des potages à base de lard, les jours d'abstinence ?



PATES ALIMENTAIRES

LES pâtes alimentaires, " Macaroni, Nouilles, Vermicelle ", sont fabriquées avec de la farine de froment. Les pâtes alimentaires sont dites aussi, pâtes d'Italie, parce qu'elles ont été préparées d'abord dans ce pays ; mais aujourd'hui, on fabrique en différents pays des pâtes qui ne les cèdent en rien aux pâtes venant d'Italie. Il s'en fabrique même au Canada. Les plats de farine sont une grande ressource, en hiver surtout, alors que les légumes frais deviennent rares. C'est principalement à la campagne, où les approvisionnements sont parfois difficiles qu'on sent mieux leur utilité.

Les ménagères Autrichiennes et Italiennes sont celles qui savent le mieux préparer ces plats excellents et variés ; dans ces pays on fait tous les jours, au moins un plat de farines dans tous les ménages et les hôtels, voire dans le palais impérial.

Dans notre pays on ne connaît guère que les potages aux pâtes, le macaroni au fromage, les crêpes et les beignets. Il serait à désirer que nous prissions l'habitude de faire entrer les farines pour une plus large part dans

l'alimentation journalière. Nous conseillons aux personnes qui veulent faire ces plats, coûtant souvent moins cher que la viande ou le poisson et tout aussi bien accueillis, de se procurer des pâtes et de la farine de premier choix. C'est la condition essentielle, car avec des pâtes et des farines médiocres, on ne peut obtenir qu'un résultat détestable. Les pâtes et farines doivent cuire sans que la casserole soit entièrement couverte, afin d'éviter le gonflement de l'eau.

Macaroni : Pâte de farine très fine à laquelle on donne la forme de petits tubes allongés et de diverses grosseurs, qu'on assaisonne de différents ingrédients, mais principalement avec du fromage Parmesan ou du Gruyère. Le fromage canadien l'accompagne aussi assez bien.

Nouilles : Pâte faite avec de la farine et des œufs, laquelle par la manière dont elle est coupée, ressemble au vermicelle. On la découpe aussi avec une machine spéciale, en forme de lettres et de petits animaux. On peut, à défaut des nouilles achetées toutes préparées, en confectionner à la maison. Elles ne coûtent qu'un peu de travail. On se sert des nouilles quelquefois pour garnir les vol-au-vent, mais plus souvent on les place sous une volaille bouillie avec une sauce à la poulette et sans autre garniture ; on en fait aussi des potages, nouilles au gras, au maigre à la maître d'hôtel, au parmesan, au coulis de jambon, etc.

Vermicelle : Pâte non fermentée fabriquée avec de la fécule de pommes de terre et de froment. On en fait

des potages. Cette pâte est coupée en fils longs et déliés, arrondis, en boucles ou en anneaux, etc.

Macaroni au naturel : Choisissez du macaroni de belle couleur jaune clair ; faites bouillir deux pintes d'eau. Lorsqu'elle bout à gros bouillons, mettez une demi livre de macaroni, faites-le cuire vingt cinq à trente minutes jusqu'à ce qu'il s'écrase sous une pression légère, égouttez, ajoutez gros comme un œuf de beurre, un quarteron de fromage râpé, mélangez en soulevant avec une fourchette de bois, le mélange se faisant mieux qu'avec une cuillère. Servez aussitôt. Si vous désirez avoir un macaroni au gratin, versez-le dans un plat creux beurré, saupoudrez d'un mélange en parties égales de fromage râpé et de chapelure, arrosez de beurre fondu et faites gratiner vivement dans le fourneau.

Pouding au Vermicelle : Mettez au feu une pinte de lait. Lorsqu'il bout, mettez un quarteron de vermicelle très fin, faites cuire jusqu'à ce que ce mélange devienne très épais, ajoutez une cuillerée à soupe de farine et trois cuillerées de sucre granulé, trois œufs entiers battus avec une pincée de sel. On y ajoute encore deux onces de raisin de Corinthe et deux onces de raisin Sultana bien lavé et nettoyé, aussi deux onces d'écorces de fruits confits, hachées menues. Versez dans un moule à cheminée préalablement enduit de beurre et saupoudré de sucre ou de chapelure ; faites cuire au bain-marie ; renversez sur un plat et servez. Pour un dîner de cérémonie on arrose le pouding avec du rhum ou de l'eau-de-vie, on allume et on le porte flambant sur la table.

REGLE GÉNÉRALE

Manière de beurrer les moules pour poudings et tout autre gâteau. Si vous n'avez pas de beurre clarifié préparé à l'avance, faites chauffer du beurre, écumez-le et tirez-le au clair dans le moule que vous voulez beurrer. Avec un pinceau plat, de la largeur de deux doigts, étendez le beurre partout autour du moule. Si le beurre est trop chaud attendez un peu, car il est essentiel que le beurre ne soit ni trop chaud ni trop froid. Pour les poudings qui doivent cuire dans l'eau chaude ou au bain-marie, le beurre étant étendu partout dans l'intérieur du moule, on le saupoudre de fine chapelure de biscuits ou de pain, de manière à ce que le moule en soit bien tapissé ; lorsque ce sont des gâteaux pour faire cuire dans un fourneau, une fois le moule bien beurré on le saupoudre tout simplement de farine au lieu de chapelure.

Cuisson des poudings au bain-marie ou à l'eau chaude et manière de démouler

Tout le monde sait ou devrait savoir que pour cuire convenablement une pièce de pâtisserie quelconque à l'eau chaude, le moule doit être annulaire, c'est-à-dire vide au milieu, car l'eau doit pouvoir étendre sa chaleur jusqu'à l'intérieur de la pièce que l'on fait cuire, soit pouding ou autre, et ce moule doit être à couvercle afin d'empêcher la buée de retomber sur le mets. Si le fond du moule dont on se sert est parfaitement plat, on doit

interposer, entre le fond de la casserole et le fond du moule, un trépied ou autre ustensile ajouré afin que l'eau puisse circuler autour de toutes les parties du moule. Toutes ces précautions étant prises, mettez le moule, contenant le pouding, dans une casserole dans laquelle vous verserez de l'eau bouillante pour couvrir les trois quarts de la hauteur du moule ; placez la casserole couverte sur le feu ; au premier bouillon, retirez-la sur le côté du poêle afin que l'eau ne fasse plus que bouillonner legèrement, ou placez la casserole dans le fourneau que vous tenez fermé et assez chaud. Elle peut alors être découverte ainsi que le moule, remettez le couvercle du moule si le pouding prend trop de couleur ; quand la pâtisserie est ferme au toucher, elle est cuite. Voici le moyen de démouler ces sortes de poudings.

Quand le pouding est cuit, retirez le moule de l'eau et laissez refroidir, d'une demi-heure à une heure, mettez ensuite, le plat de service sur le moule et renversez celui-ci sur le plat. Le pouding se démoulera parfaitement, tandis qu'en essayant de le démouler au sortir de l'eau chaude, on risquerait beaucoup de le briser.

QUESTIONNAIRE

1. Avec quoi fait-on les pâtes alimentaires ?
2. Les pâtes alimentaires sont-elles exclusivement fabriquées en Europe ?
3. Est-ce qu'on fabrique de ces pâtes au Canada ?
4. Quel avantage présentent les plats de farine ?
5. Sont-ils bien en usage dans notre pays ?
6. Que faut-il observer par rapport au choix des pâtes ?

7. Lorsque l'on fait cuire les pâtes, doit-on couvrir la casserole hermétiquement ?
8. Qu'est-ce que le macaroni ?
9. Comment s'apprête le macaroni ?
10. Qu'appelle-t-on nouilles ?
11. A quoi servent les nouilles ?
12. Qu'est-ce que le vermicelle ?
13. Comment s'y prend-on pour beurrer les moules ?
14. Une fois le moule bien enduit de beurre que faut-il faire encore ?
15. Quel genre de moule doit-on employer pour faire cuire une pièce de pâtisserie quelconque, à la vapeur ?
16. Que doit-on faire si le moule dont on se sert pour cuire à la vapeur est à fond parfaitement plat ?
17. Comment s'y prend-on pour démouler ces sortes de poudings ?



FÉCULENTS

La fécule est une substance granuliforme, blanche, sans odeur ni saveur, qui rend sous le doigt un cri particulier. L'importance de ce produit est certainement due à sa facile et économique conservati n ainsi qu'à son extrême blancheur qui rend avantageux son mélange avec les farines employées dans certaines préparations. La fécule est insoluble dans l'eau froide, elle est beaucoup plus lourde que ce liquide, aussi se dépose-t-elle, en se tassant de plus en plus lorsqu'on l'abandonne après l'avoir délayée dans un vase.

Au nombre des grandes industries agricoles actuellement en progrès, on peut mettre l'extraction de la fécule des pommes de terre.

Manière d'extraire la fécule des pommes de terre, dans une famille :

On réduit la pomme de terre en pulpe au moyen d'une râpe ; on délaye cette pulpe dans une ou deux fois son volume d'eau ; on verse le tout sur un tamis placé sur une terrine ; on fait couler un filet d'eau sur

la pulpe en l'agitant continuellement avec la main afin de bien laver toutes les parties râpées. Le liquide passe à travers le tamis, entraînant une grande quantité de fécule et laissant dessus les parties les plus grossières de la pulpe. On continue ces lavages jusqu'à ce que l'eau s'écoule limpide. Tout le liquide passé à travers le tamis est mis dans un vase conique, où bientôt la fécule se dépose. Lorsque l'eau n'est plus que légèrement troublée, c'est-à-dire au bout de deux et demie à trois heures, on la décante. Le dépôt de fécule blanc, opaque, qui se trouve au fond du vase est délayé dans l'eau fraîche, puis on le laisse de nouveau se précipiter au fond du vase. On répète ce lavage deux ou trois fois, on passe le tout au tamis très fin, on termine l'égouttage à travers une toile fine, puis on étend la fécule sur de petites planches que l'on place dans une étuve, ou on la met sur des tablettes dans une chambre chauffée et on laisse se dessécher à l'air libre lorsque le temps est sec. Cette fécule sert à faire de délicieux gâteaux et des bouillies délicates ; elle remplace parfaitement les autres fécules pour la liaison des potages et des sauces.

Dans toutes les préparations chaudes, potages, bouillies, crèmes ou autres, dans lesquelles on doit mettre de la fécule, il faut toujours la délayer préalablement avec un peu d'eau, du lait ou du bouillon froid, avant de la verser dans la préparation à laquelle on la destine, afin d'éviter qu'elle se solidifie. Pendant la cuisson, il est important de bien remuer avec une cuillère de bois ou émaillée, jamais de fer ni d'étain. Il est prudent aussi

d'avoir une casserolle émaillée, laquelle ne doit servir que pour ces sortes de préparations.

Ce qui précède s'applique à toutes les fécules, qu'elles soient de maïs, de riz, d'orge ou de pommes de terre.

Biscuits à la fécule de pommes de terre : Tamisez un quart de livre de fécule de pommes de terre, bien sèche, tamisez également une demi livre de sucre pulvérisé, mettez six jaunes d'œufs dans un vase et ajoutez peu à peu la fécule et le sucre, travaillez ce mélange pendant dix minutes en y ajoutant un peu de zeste d'orange pulvérisé.

Battez les six blancs d'œufs en neige, mettez-y le mélange que vous venez de préparer en soulevant légèrement avec une fourchette de bois, afin de bien mêler le tout et de rendre les biscuits plus légers. Emplissez de petits moules préalablement beurrés et faites cuire vingt minutes au fourneau doux.

Sagou : Fécule amylacée que l'on retire de la moelle de plusieurs espèces de palmiers, mais principalement du sagoutier. Cette substance nous est apporté des Iles Océaniques sous forme de petits grains d'un blanc roussâtre. On fait usage du sagou dans les potages. Il devient transparent à la cuisson et se gonfle beaucoup. C'est en bouillie, ou cuit avec du lait, du sucre et des aromates qu'on en consomme le plus pour la nourriture des jeunes enfants et les estomacs délicats. Le sagou est un aliment précieux. Depuis plusieurs années on fabrique un sagou avec de la fécule de pommes de terre ; ce sagou a les qualités du sagou des Iles Océaniques.

Manioc : Le manioc est un arbuste des tropiques. Son suc est laiteux et très vénéneux, cependant on retire de la racine du manioc ratissée, lavée et râpée, une fécule dont l'emploi est géneral aux Antilles. Ce sont les sauvages de l'Amérique qui ont donné à l'Europe le manioc ainsi que la patate.

Tapioca : Mot américain adopté en Europe et dans notre pays pour désigner la fécule retirée de la racine du manioc. Le tapioca est très nourrissant ; on en fait des potages, des gelées, des pâtisseries.

Crème prise au Tapioca : Faites tremper dans l'eau froide, dix à douze heures, une demi livre de tapioca. Mettez au feu une chopine de lait ; lorsqu'il est bouillant, versez-y le tapioca dont le volume a presque doublé, et laissez cuire vingt à vingt-cinq minutes. Ajoutez un demi bol de sucre et laissez presque complètement refroidir, ajoutez deux jaunes d'œufs et de l'essence de vanille au goût ; mettez dans un plat allant au feu, mais dans lequel on peut servir ; faites prendre dans le fourneau. Lorsque la crème est prise, ajoutez les deux blancs d'œufs, préalablement battus en neige et auxquels vous avez ajouté deux cuillerées à soupe de sucre granulé ; saupoudrez le dessus de la crème avec un peu de sucre ; faites prendre couleur dans le fourneau, à feu doux.

Tapioca au chocolat : Plat très fortifiant pour les vieillards, les enfants et les personnes faibles. Faites cuire une demi livre de tapioca dans une chopine de

lait, de la manière indiquée pour la crème prise au tapioca. Lorsque ce mélange sera à point, ajoutez une demi livre de chocolat râpé, remuez sur le feu juste le temps de laisser fondre le chocolat, ajoutez une ou deux feuilles de gélatine ramollie à l'eau froide, faites prendre au froid, soit dans le plat dans lequel vous devez servir, soit dans un moule. Servez entouré de crème douce ou de crème fouettée.

Maïs : Le maïs est un grain recouvert d'une écorce mince, lisse, ferme et plus ou moins colorée, variant du blanc mat au rouge foncé, le plus communément d'un beau jaune d'or renfermant une matière farineuse sucrée et très nourrissante. De ses grains lessivés, on fait, avec du sucre et du lait, une bouillie qu'on apprécie beaucoup, et de la fécule appelée, Maïzena (cornstarch), des pâtisseries délicates ainsi que des crèmes La farine maïzena ou fécule de maïs, est d'une grande utilité et d'un emploi constant dans les préparations culinaires. Elle donne un résultat des plus satisfaisants et peut prendre place parmi les produits les plus indispensables à la cuisine où elle remplace, avec avantage, la farine ordinaire dans la préparation de certains potages, consommés, purées, sauces, etc. Le maïs nous vient des Etats-Unis.

Soufflé de Maïzena : Faites bouillir une chopine de lait avec un quart de livre de sucre granulé. Lorsque le lait bout, ajoutez deux onces de beurre frais et un quart de livre de maïzena préalablement délayée dans

l'eau froide ; faites bouillir, en remuant ce mélange, pendant trois minutes ; retirez-le du feu, laissez-le refroidir, ajoutez-y, un à un, quatre jaunes d'œufs ; mettez une pincée de sel dans les blancs et fouettez-les en neige très ferme ; versez-y la crème de maïzena en soulevant les blancs d'œufs légèrement afin qu'il ne s'affaissent pas. Beurrez un plat creux allant au feu, versez-y le soufflé, mettez le tout au fourneau chaud. Vingt à vingt-cinq minutes de cuisson suffisent. Servez aussitôt qu'il est bien monté et de belle couleur dorée.

Crème brisée de Maïzena : Délayez deux cuillerées à soupe de maïzena, un quart de livre de sucre et un grain de sel, avec une chopine de lait bouilli et refroidi. Placez ce mélange sur le feu en le remuant sans cesse. Lorsqu'il commence à prendre, retirez-le du feu et remuez-le fortement afin de le rendre bien égal ; faites cuire encore pendant quatre à cinq minutes, puis laissez légèrement refroidir afin de pouvoir y ajouter quatre jaunes d'œufs. Remettez le tout sur le feu ; faites cuire une minute, retirez et agitez jusqu'à refroidissement. Ajoutez-y un demiard de crème fouettée et les quatre blancs d'œufs battus en neige. Mettez dans un plat, entourez-le de glace ou mettez dans un endroit froid. Au moment de servir dressez la crème en forme de rocher c'est-à-dire en la prenant par cuillerées que vous placez les unes au-dessus des autres sur le plat de service.

Noques au Maïs : Dans une chopine de lait bouillant faites tomber en pluie quantité suffisante de farine de

maïs ou blé d'Inde jaune, pour en obtenir une bouillie épaisse que vous travaillez pendant quelques minutes à la cuillère de bois sur le côté du feu. Lorsqu'elle est tiède, ajoutez quatre jaunes d'œufs, une noix de beurre frais et deux cuillérées de fromage râpé. Lorsque la préparation est refroidie, mettez-la sur une table saupoudrée de farine, roulez en boudins et coupez de la grosseur d'une noix, mettez au fur et à mesure dans un plat beurré allant au feu, lorsque le fond du plat sera garni, saupoudrez de fromage râpé, ajoutez un autre rang de noques et par dessus, du fromage, et continuez ainsi. Toutefois finissez par un rang de fromage arrosé de beurre fondu ; si vous avez du jus de viande de bœuf ou de veau ajoutez-le avant d'arroser avec le beurre fondu ; cela améliore ce plat ; faites gratiner dans le fourneau

Riz : Le riz est une de ces intéressantes graminées que l'industrie a multipliées dans tous les climats dont la température et le sol en permettent la culture. Que d'immenses contrées seraient restées en partie incultes, abandonnées, si la nature n'eut pas accordé à une simple graminée, la faculté de croître exclusivement dans les terrains couverts d'eau ou très humides ! Ces belles contrées de la Chine, du Japon et des Indes, aujourd'hui si populeuses, seraient réduites à un très petit nombre d'habitants sans la culture du riz. Il y occupe de vastes plages inondées, et est devenu pour ces peuples le grain de première nécessité. On a pu dire avec raison, que ce grain nourrit les deux tiers des habitants de la terre.

Les douces qualités du riz le font apprécier comme aliment ; on en fait des potages, des poudings, etc. Du riz on tire aussi de la fécule, de la farine, dont on fait de délicieux gâteaux.

Riz au Jambon, "Entrée" : Faites cuire deux onces de riz dans un demiard de lait, retirez du feu, défaites en crème une forte cuillérée à bouche de beurre, ajoutez un à un, en travaillant à la cuillère de bois, trois jaunes d'œufs, puis une demi livre de maigre de jambon cuit, haché très fin, mélangez-le au riz. Fouettez les blancs d'œufs en neige très ferme, ajoutez-les à la préparation de riz et jambon. Beurrez eusuite une forme unie. saupoudrez-la de fine chapelure, versez-y la préparation et cuisez dans le fourneau, jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur dorée. Servez avec un jus réduit.

Pouding au Riz : Pour dix à douze personnes faites bouillir une pinte de lait. Lorsqu'il bout, vous ajoutez une demi livre de riz bien lavé et vous faites cuire et crever à feu doux sans le remuer ; cela prend de trois· quarts d'heure à une heure. Vers la mi-cuisson, ajoutez un peu de sel, quatre onces de sucre, et gros comme une noix de beurre. Lorsque le riz sera bien crevé, otez-le du feu, laissez un peu refroidir, ajoutez une cuillerée à café de zeste d'orange pulvérisé et une demi muscade râpée puis quatre œufs entiers battus. Enduisez de beurre un moule, saupoudrez-le de sucre et versez-y le riz préparé, faites cuire trois quarts d'heure dans le fourneau, retirez-le bien doré.

Croquettes de Riz : La veille du jour que vous voulez faire des croquettes, vous faites cuire et préparer du riz de la même manière que pour le pouding ci-dessus. Le lendemain vous en faites des boulettes de la grosseur et de la forme d'un œuf, vous les farinez et les trempez ensuite dans un œuf entier et battu comme pour une omelette, puis vous les roulez dans de la mie de pain émiettée finement. Faites frire à friture bien chaude, de belle couleur, égoutez, saupoudrez de sucre et servez en pyramide.

Orge : L'orge fournit une fécule précieuse pour les potages, poudings etc. Elle s'apprête de la même manière que les autres fécules. La fécule d'orge est surtout très avantageuse pour la nourriture des jeunes enfants et voici, dans ce cas, la manière de la préparer.

Prenez une cuillerée à soupe de fécule d'orge et une pincée de sel, délayez avec un peu d'eau froide jusqu'à consistance de crème, ajoutez *deux tiers* de chopine d'eau en ébullition, faites bouillir en tournant avec une cuillère de bois pendant dix minutes. Mettez dans un autre vaisseau *un tiers* de chopine de lait que vous portez au point d'ébullition ; ajoutez-le alors à la fécule d'orge cuite, mélangez bien et sucrez au goût, donnez une portion tiède, dans un biberon. Cette recette est pour un jeune bébé ; au fur et à mesure que l'enfant vieillit, le lait devra être augmenté et l'eau d'orge diminuée en proportion jusqu'à ce que vous arriviez à deux tiers de lait et un tiers d'eau d'orge. Cette nourriture devra avoir la consistance de la crème et passer

facilement à travers la suce du biberon. Il est absolument nécessaire que les vaisseaux employés pour préparer cette nourriture soient ébouillantés et tenus parfaitement propres. On ne doit employer qu'une cuillère de bois ou d'argent.

Semoule : Gruau à très petit grains presque réguliers obtenu surtout avec le froment amidonné et dont le mode de fabrication nous est venu d'Italie. La semoule s'emploie également pour des potages et des entremets sucrés. La semoule blanche se fait avec la farine de riz ; la semoule jaune se fait avec de la fleur de froment dans laquelle on ajoute de la teinture de safran et des jaunes d'œufs.

Gâteau de semoule meringué : Dans une pinte de lait en ébullition faites tomber en pluie une demi-livre de semoule, laissez cuire un peu, sucrez avec quatre onces de sucre, aromatisez avec du zeste d'orange et de citron pulvérisé et la moitié d'une noix muscade râpée, ajoutez deux onces de raisin de corinthe et deux onces de raisin sultana que vous aurez bien lavé, nettoyé et laissé tremper une heure ou deux avant de l'employer ; ajoutez alors quatre jaunes d'œufs et deux blancs battus en neige ; beurrez un moule et saupoudrez-le de fine chapelure, versez-y la composition et faites prendre dans le fourneau pas trop chaud. Quelques minutes avant de le retirer, fouettez en neige les deux blancs d'œufs qui restent, ajoutez deux cuillerées à soupe de sucre et mettez sur le gâteau par grosses

cuillerées, dans un beau désordre. Lorsque la meringue sera montée et de belle couleur, servez

Gruau : Amande des grains de céréales qui ont été dépouillés de leur écorce par une mouture appropriée. Les meilleurs gruaux sont ceux d'avoine, de froment et d'orge On en fait une bouillie épaisse excellente pour le déjeûner et on en fait aussi une boisson claire pour les malades et les personnes faibles. Le gruau porte à l'embonpoint.

Boisson de gruau pour les malades : Dans une pinte d'eau bouillante versez une cuillerée à soupe de gruau préalablement délayé avec un peu d'eau froide et une petite pincée de sel, et dès que l'ébullition recommence, retirez la marmite sur le côté du poéle, afin que la cuisson se fasse à tout petits bouillons seulement, car il faut deux heures. Faites cuire de préférence au bain-marie si vous en avez un. Après deux heures de cuisson, la préparation devrait être réduite de moitié ; passez au tamis fin et mettez au frais pour en obtenir une gelée. Pour préparer la boisson, prenez une cuillerée à soupe de cette gelée et délayez-la avec une tasse de lait froid, faites chauffer jusqu'à ébullition, sucrez au goût, servez aussitôt ; cette boisson, ainsi préparée, se digère facilement et est très reconstituante.

Bouillie ; Sorte d'aliment fait de farine et de lait bouillis ensemble jusqu'à consistance sirupeuse : bouillie de froment, de maïs, de sarrasin, etc. La bouillie n'est pas une nourriture bien saine pour les enfants en bas

âge. Dans l'habitude où l'on est de ne pas se contenter du lait pour nourrir les jeunes enfants, on leur farcit l'estomac d'une certaine colle épaisse appelée bouillie. C'est à la bouillie que les malheureux petits doivent leurs coliques, leurs indigestions, leurs vers, leurs obstruc tions et tant d'autres maux qui les rendent tristes, empêche leur accroissement et font trainer à la plupart une vie languissante et amène souvent la mort.

Il paraît que ce ne fut que vers le milieu du quinzième siècle qu'on a employé la bouillie pour servir d'aliment aux enfants en bas âge. C'etait encore trop tôt. Si la bouillie est contraire au tout petits enfants, elle est très saine pour les adolescents et elle n'est pas dédaignée par nombre de grandes personnes. Le sarrasin, le maïs et l'avoine qui donnent un pain serré, fournissent cependant des bouillies délicates, lorsqu'elles sont bien faites et qui peuvent être données aux enfants au-dessus d'un an. Les adultes s'en régalent.

Bouillie de Gruau, au gras : Faites chauffer, dans une casserole émaillée, ne servant qu'à cet usage, autant de demiards de bouillon préalablement dégraissé que vous désirez d'assietées de bouillie ; ayez du gruau de première qualité une cuillerée à soupe pour une assiettée, délayez le gruau avec du bouillon froid et versez-le dans le bouillon en ébullition, laissez cuire trente à quarante cinq minutes. On passe au couloir, en versant dans les assiettes. On peut servir en même temps du fromage râpé et à chacun de se servir à son goût. Si l'on désire une bouillie plus nourrissante, on ajoute au dernier

moment de la cuisson, quelques jaunes d'œufs délayés dans un peu de bouillon froid et on chauffe en évitant l'ébullition.

Bouillie au maigre : Faites bouillir autant de demiards de lait que vous désirez d'assiettées de bouillie ; quelle que soit la farine employée il en faut une cuillerée à soupe par assiettée ; délayez la farine de votre choix avec un peu de lait froid et versez dans le lait en ébullition, salez légèrement, retirez sur le côté du poêle, laissez cuire à feu doux trente à quarante minutes. De la longueur de la cuisson dépend de la délicatesse des bouillies. Si l'on possède un bain-marie, les bouillies cuites par ce procédé n'en seront que meilleures, mais alors il faudra une heure ou une heure et quart de cuisson, car l'action du feu étant moins vive, les bouillies sont plus lentes à se consommer. On sert en même temps que ces bouillies, soit du sucre ou du sirop d'érable.

On fait de même, soit au gras ou au maigre, des bouillies à la fécule de pommes de terre, d'orge ou de riz, au sagou, au tapioca ; ces deux dernières fécules peuvent être légèrement sucrées et on peut aussi les aromatiser au zeste d'orange pulvérisé, à la muscade râpée et à l'eau de fleur d'oranger.

Bouillie au maïs lessivé : Dans une pinte de lait bouillant, ajoutez trois cuillerées à soupe de farine de froment, préalablement délayée dans l'eau froide, une pincée de sel, laissez cuire à petits bouillons trente minutes, ajoutez alors une chopine de maïs lessivé,

faites jeter un seul bouillon, versez dans un plat et mettez au froid ; c'est dans cet état qu'elle est meilleure. Remarques : A l'exception de celle-ci, les autres bouillies au lait peuvent être mangées chaudes ou froides, à volonté.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'est-ce que la fécule ?
2. A quoi est dû l'importance de la fécule ?
3. La fécule est-elle soluble dans l'eau ?
4. Parmi les grandes industries agricoles, quelles sont celles qui se font remarquer par leur progrès ?
5. Peut-on faire de la fécule de pommes de terre à la maison ?
6. Pouvez-vous expliquer le mode de fabrication de la fécule de pommes de terre ?
7. A quoi sert la fécule de pommes de terre ?
8. Quelle particularité faut-il observer lorsqu'on emploie de la fécule pour potages et crèmes ?
9. Que faut-il faire encore et que faut-il éviter?
10. Qu'est-ce que le sagou?
11. D'où nous vient le sagou?
12. Comment fait-on usage du sagou ?
13. Qu'est-ce que le manioc et d'où nous vient-il?
14. Quel usage fait-on de la racine du manioc?
15. Comment nomme-t-on cette fécule dans le commerce?
16. A quoi sert le tapioca ?
17. Qu'est-ce que le maïs ?
18. Comment utilise-t-on le maïs à la cuisine ?
19. Qu'est-ce que le riz ?
20. D'où nous vient le riz ?
21. Comment emploie-t-on le riz ?
22. Que fait-on encore avec le riz ?
23. Que nous fournit l'orge ?
24. Qu'est-ce que la semoule ?

25. Quel usage fait-on de la semoule ?
26. Avec quoi fabrique-t-on la semoule blanche ?
27. Et la semoule jaune ?
28. Qu'est-ce que le gruau ?
29. Quels sont les meilleurs gruaux ?
30. Qu'appelle-t-on bouillie ?
31. La bouillie constitue-t-elle un bon aliment pour les enfants en bas âge?
32. La bouillie a-t-elle le même inconvénient chez les adultes ?
33. Quelles sont les meilleures farines pour faire les bouillies?



PRÉPARATION ET CUISSON

— DE —

Divers légumes frais et secs et de leur conservation

Dans le langage ordinaire on nomme légumes toutes les plantes potagères qui servent à l'alimentation. Le nombre de légumes cultivés est considérable. Principales espèces classées d'après la partie comestible de la plante :

Racines st tubercules

Pomme de terre, Topinambour, Betterave, Carotte, Rave, Navet, Panais, Céleri, Salsifis et Patate.

Tiges et feuilles

Chou, Epinard, Oseille, Laitue, Cresson, Chicorée, Poireau, Asperge.

Graines et fruits

Haricots, Pois, Fèves, Tomates, Aubergines, Melons, Citrouilles, Concombres, Pastèques.

Enveloppes florales et fleurs

Artichauts, Choux-fleurs, Capucines.

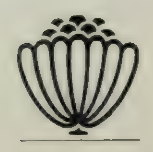
Plantes et bulbes pour assaisonnement

Ail, Oignon, Persil, Cerfeuil, Ciboulette, Echalote, Marjolaine, Thym, Sauge, etc.

Règle Générale : La cuisson des légumes frais doit être commencée dans l'eau en ébullition, celle des légumes secs, haricots, pois, lentilles, et fèves, dans l'eau froide.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'entend-on par légumes?
2. Quels sont les racines et tubercules?
3. Quelles sont les tiges et les feuilles?
4. Quels sont les fruits et les graines?
5. Quelles sont les enveloppes florales et les fleurs?
6. Quelles sont les plantes et les bulbes aromatiques?
7. Quelle est la règle générale par rapport à la cuisson des légumes?



RACINES ET TUBERCULES

Pomme de terre : La pomme de terre, originaire des contrées intertropicales du continent Américain où elle croît spontanément de la Caroline au Chili, a été apportée en Galice en 1530 et y est devenue indigène. En 1783 la France était le seul pays européen où l'on repoussât la culture de cette précieuse plante ; l'agriculteur Parmentier fit tomber ces préjugés ridicules et multiplia partout les plantations de la pomme de terre. Ce fut la pomme de terre qui sauva la France de la disette en 1793, 1816 et 1817. Aujourd'hni on met la pomme de terre au nombre des plantes les plus utiles. Nous diviserons les pommes de terre en deux catégories au point de vue culinaire : Celles qui arrivent à cuisson parfaite sans se rompre ni se déformer et dont on a lieu de faire un plus fréquent emploi, et celles qui s'écrasent facilement et que l'on choisit de préférence pour les purées. Les pommes de terre ne doivent avoir aucune tache de moisissure ni de pourriture, même à l'extérieur. Rejetez celles qui ont une nuance verdâtre. Elles doivent être d'un gris jaunâtre ou d'un beau rouge, selon leur espèce ; l'intérieur doit être d'un beau jaune clair sans aucune tache.

Les pommes de terre se conservent très bien pendant l'hiver si on a la précaution de les déposer dans une cave sombre, sèche, bien aérée et à une température uniforme de quarante degrés Farenheit.

La pomme de terre est un aliment sain, très agréable au goût que l'art culinaire sait apprêter de plusieurs manières ; mais on convient généralement que cuite entière dans le fourneau ou à la vapeur, elle est plus savoureuse que préparée de toute autre façon.

Pommes de terre frites : Prenez de toutes petites pommes de terre, ou à leur défaut des pommes de terre de grosseur ordinaire que vous couperez en long et de la forme de loges—ou tranches—d'orange, asséchez-les parfaitement dans un linge. Faites chauffer de la friture dans la poêle réservée à cet usage, ou dans un petit chaudron, jusqu'à ce que de la surface s'élève une légère vapeur, placez-y délicatement les pommes de terre, faites frire de belle couleur dorée, faites égoutter dans un petit panier en broche, ou autre égouttoir, salez avec du sel très fin. Avant d'essayer ce mode de cuisson, relisez attentivement l'article traitant des fritures

Pommes de terre au gratin : Faites cuire douze belles pommes de terre, à l'eau. Lorsqu'elles seront cuites, égouttez-les bien et pilez-les parfaitement, ajoutez gros comme un œuf de beurre, une roquille de crème ou de lait et quatre jaunes d'œufs, travaillez le mélange à la cuillère de bois jusqu'à ce qu'il soit bien uni, assaisonnez et mettez dans un plat allant au feu, placez dans le

fourneau chaud, sur la grille, afin que les pommes de terre prennent couleur promptement.

Soufflé de pommes de terre : La préparation est la même que pour les pommes de terre au gratin ; on y ajoute les quatre blancs d'œufs, préalablement battus en neige, avant de mettre la préparation en moule et au fourneau pour faire prendre couleur.



Patates.

Patate : La patate a beaucoup d'analogie avec la pomme de terre, mais il ne faut pas la confondre avec cette dernière, comme nous en avons généralement l'habitude ; la patate a l'aspect d'une pomme de terre démesurément longue ; ses racines ont un goût sucré prononcé, estimé cependant de certaines personnes. Les patates s'apprêtent absolument de toutes les manières indiquées pour les pommes de terre.

Topinambour ou poire de terre, —appelé aussi Artichaut du Canada.—Les topinambours sont des tubercules qui ont un peu l'aspect de pommes de terre violacées, toutes contournées et difformes ; leur goût se

rapproche de celui du fond d'artichaut, mais est un peu plus fade et plus sucré. On les mange seuls ou comme garniture. Comme garniture on peut les employer partout où on emploie les salsifis et les fonds d'artichauts. Pour se conserver ils demandent les mêmes soins que les pommes de terre.

Céleri : Il existe deux types différents de céleri ; dans l'un, les pétioles des feuilles très développées sont la partie comestible ; de l'autre, le céleri rave, on mange la partie qui a grossi dans la terre. La culture du céleri est très répandue ; en hiver, on peut le conserver dans du sable, dans une cave fraiche, sèche et bien aérée

Navets : Le navet est cultivé en grand dans tous les climats où les étés ne sont pas trop secs ; les variétés sont nombreuses et diffèrent les unes des autres par la forme de la racine et la coloration de la partie supérieure. Les meilleures variétés sont le navet des vertus, blanc et très tendre, le navet plat rouge, hâtif de Milan, et le navet de Suède, improprement appelé chou de Siam. On doit les choisir bien sains, non creux ni piqués des vers. Pour le pot-au-feu, prenez de préférence les gros navets, parce qu'ils ont plus de pulpe, en conséquence plus de suc, ce qui relève de beaucoup le goût du pot-au-feu. Ceux que l'on veut conserver l'hiver doivent être placés dans une cave sèche, sombre, fraîche et bien aérée. Les navets s'épluchent ; on s'en

sert comme garniture et on en fait aussi d'excellentes purées.

Panais : On en cultive deux variétés, le panais long et le panais rond. Le panais est surtout d'un grand secours l'hiver, car il se conserve parfaitement bien, c'est un aliment sain ; on l'apprête absolument comme la carotte, mais il exige moins de cuisson ; quinze à vingt minutes suffisent. Le panais est une très bonne racine que l'on utilise aussi pour donner du goût au bouillon,

Radis : Il y a plusieurs variétés de radis ; le rose, le blanc, le jaune, le gris et le noir. Ceux que l'on doit servir de préférence dans les dîners de cérémonie sont les petits radis roses ; on doit les choisir d'un beau rose, petits et non creux. On les épluche en supprimant les racines et en laissant deux ou trois petites feuilles courtes, on les dispose avec ordre dans des coquilles à hors-d'œuvre avec très peu d'eau fraîche pour éviter d'en répandre sur la table. En entaillant les radis d'une certaine manière, on peut leur donner l'aspect de petites fleurs, mais nous ne le conseillons pas au point de vue gastronomique ; le radis ainsi entaillé est bien moins délicat. Le gros radis noir, beaucoup plus piquant que les petits radis roses, est estimé de bon nombre de personnes. Il est exclu cependant des dîners de cérémonie ; servez-le pelé et coupé par tranches de l'épaisseur d'un sou, rangées dans une coquille à hors-d'œuvre et saupoudrées de sel fin.


Salsifis.

Salsifis et Scorsonère : Le salsifis et la scorsonère sont cultivés depuis le seizième siècle pour leurs racines alimentaires. Il est vrai que leurs racines ont une amertume assez sensible, mais ce défaut est modifié très favorablement par le mucilage que contient leur suc laiteux. On en distingue deux espèces principales : le salsifis blanc dont la racine est blanche à la surface comme à l'intérieur, et le salsifis noir, plus communément appelé scorsonère, dont la racine est noire à la surface et blanche à l'intérieur. Ce dernier est plus estimé. On les apprête à la sauce blanche surtout, après les avoir fait cuire préalablement dans du bouillon, ou à défaut de bouillon, dans de l'eau salée. Le salsifis et la scorsonère sont des aliments agréables au goût, sains et très délicats.

Carottes : On désignait autrefois la carotte sous le nom de pastenade ; au seizième siècle, d'après la Chronique Parisienne, les *garroites* étaient des racines rouges que l'on vendait par bottes dans les halles. La carotte remplit un rôle important dans l'alimentation ; toutes

les cuisines en font un grand usage. Il faut les choisir bien fraîches et d'un beau rouge foncé. La saison des carottes nouvelles est de juin à octobre Celles que l'on veut conserver en provision doivent être déterrées par un temps bien sec et placées dans une cave sombre, fraîche, sèche et bien aérée. Les carottes se ratissent après avoir enlevé les feuilles et une petite partie du collet ; les carottes pour le pot-au-feu se coupent dans le sens de la longueur, ou se m ttent entières si elles ne sont pas trop grosses ; celles pour garniture se tranchent en rondelles ou sous forme de bouchons ou de petites poires.

Betterave : La betterave est cultivée comme plante alimentaire depuis les temps les plus anciens. La betterave se mange cuite en salade, seule ou alliée à la pomme de terre cuite, ou après avoir été sautée dans le beurre. Le plus ordinairement on la fait cuire au fourneau ou à l'eau ; elle ne s'épluche qu'après sa cuisson. On se contente de la bien laver et brosser avant la cuisson : elle se mange aussi confite dans le vinaigre.

QUESTIONNAIRE

1. D'où est originaire la pomme de terre?
2. Quel service la pomme de terre a-t-elle rendu à la France?
3. Comment se divisent les pommes de terre?
4. Que doit-on éviter dans le choix des pommes de terre?
5. Comment reconnaît-on une bonne pomme de terre?
6. Peut-on conserver la pomme de terre longtemps?
7. Considère-t-on la pomme de terre un aliment sain?

8. Sauriez-vous indiquer quelques-unes des préparations de la pomme de terre?
9. Qu'est-ce que la patate?
10. Comment apprête-t-on la patate?
11. Qu'est-ce que le topinambour?
12. Quel usage fait-on du topinambour?
13. Pour la conservation du topinambour l'hiver, que doit-on faire?
14. Existe-t-il plusieurs types de céleri?
15. Peut-on conserver le céleri en hiver?
16. La culture du navet exige-t-elle un climat particulier?
17. Existe-t-il plusieurs variétés de navets?
18. Quelles sont les meilleures variétés?
19. Comment reconnaît-on un bon navet?
20. Quels sont les navets que l'on doit choisir de préférence pour le pot-au-feu?
21. Comment conserve-t-on les navets en hiver?
22. A quel usage le navet sert-il encore?
23. Existe-il plusieurs variétés de panais?
24. Le panais est-il une bonne nourriture?
25. Comment apprête-t-on le panais?
26. Combien y a-t-il de variétés de radis?
27. Quels sont les mieux appropriés aux dîners de cérémonie?
28. Que connaissez-vous du radis noir?
29. Le salsifis et la scorsonère sont-ils alimentaires?
30. Comment distingue-t-on le salsifis de la scorsonère?
31. Comment les apprête-t-on?
32. Emploie-t-on la carotte dans la cuisine?
33. Peut-on conserver les carottes en hiver?
34. Comment les prépare-t-on pour le pot-au-feu et pour les garnitures?
35. Que savez-vous de la betterave?

TIGES ET FEUILLES

Choux : Le chou est connu depuis les temps les plus reculés ; il est cultivé dans toutes les contrées du globe. Il en existe un grand nombre de variétés, parmi lesquelles le chou pommé, le chou de Bruxelles, le chou-fleur, le chou-rave, etc. On mange le chou pommé comme légume du pot-au-feu ; il sert aussi comme garniture ; perdrix au chou, poulet au chou. On en fait une soupe et aussi la fameuse choucroute. Les choux peuvent se conserver tout l'hiver dans une cave fraîche ; les grandes provisions, chez les cultivateurs, se gardent sous la neige.



Chou de Bruxelles.

Choux de Bruxelles : Le chou de Bruxelles fournit une tige variant de dix-huit à trente pouces de hauteur, garnie de feuilles d'un bout à l'autre, terminée par

un bouquet de feuilles étalées ; les pommes sont de la grosseur d'une noix, très nombreuses et disposées en spirale autour de la tige. Le chou de Bruxelles est rustique, il peut être entré en cave très tard à l'automne, et se conserver très bien l'hiver, planté dans du sable, dans une cave fraîche. Les petites pommes de chou de Bruxelles, bien lavées, sont cuites en un quart d'heure dans l'eau bouillante salée, puis on les égoutte et on les fait sauter dans la poêle, avec un peu de beurre, de sel et de poivre ; un peu de jus ou de bouillon les améliore.



Chou-fleur.

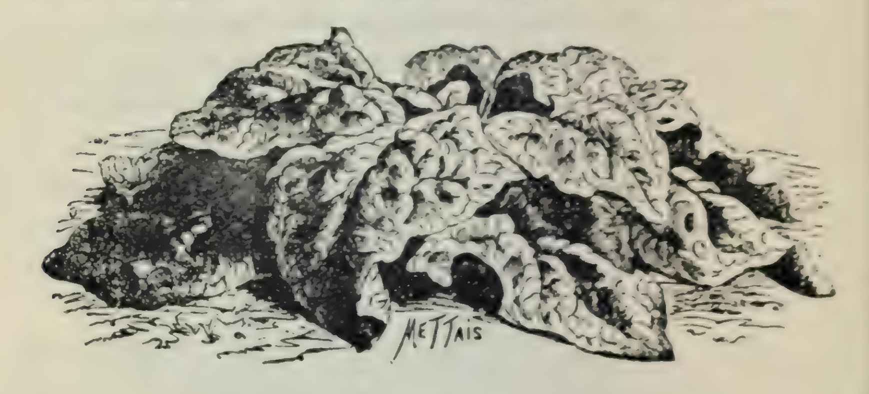
Choux-fleurs : Le chou-fleur produit une pomme serrée, grenue, blanche ou blanc jaunâtre, qui est la réunion de ses ramifications florales raccourcies et épais-

sies. Cette pomme est toujours dominée et entourée par des feuilles très amples et nombreuses. Dans les choux-fleurs on consomme les petites fleurs et les pédoncules qui les supportent. On les épluche et on les lave. La cuisson doit en être faite à grande eau et rapidement. Ainsi on ne les met dans l'eau que lorsqu'elle est bouillante ; vingt à trente minutes suffisent. On les retire aussitôt cuits pour les couvrir et les protéger contre l'action de l'air. C'est en agissant ainsi qu'on leur conserve leur belle couleur blanche. On les sert avec une sauce à la crème ou une sauce aux tomates ; on peut aussi ajouter du fromage si on en aime le goût ; on fait d'excellents potages avec ce chou. Le chou-fleur est très recherché pour son goût fin et délicat.

Choux-fleurs au gratin : Faites cuire à l'eau en ébullition un chou-fleur bien épluché. Lorsqu'il est devenu tendre faites-le égoutter sur une serviette mise dans une passoire, pilez-le au pilon de bois, ajoutez gros comme un œuf de beurre et un demiard de crème fraiche, du sel et très peu de poivre ; mettez dans un plat à gratin, couvrez avec de la mie de pain finement émiettée mélangée de fromage, arrosez de beurre fondu et faites gratiner dans le fourneau.

Epinards : Plante qui se cultive dans les jardins pour ses feuilles aqueuses, inodores, d'une saveur particulière et légèrement amère, qu'on mange cuites et assaisonnées de différentes manières. Il n'y a à vrai dire que deux variétés d'épinards que l'on doive cultiver. L'un à graines rondes dit feuille de laitue, très succulent ; l'autre à

graines piquantes, dit épinard anglais, moins succulent mais de croissance rapide. On ne devrait jamais manquer, l'été, de cette plante à la fois délicieuse au goût et salutaire à la santé. On la sert ordinairement accompagnée de croûtons frits ; beaucoup de personnes préfèrent les épinards au sucre, que l'on sert aussi avec des



Epinard.

croûtons frits. Dans l'un ou l'autre cas, on les fait cuire à l'eau salée, on les égoutte et on les met dans une casserole avec du beurre, un peu de farine, du lait, et du sucre si l'on veut, puis on les laisse mijoter une demi-heure. On peut réchauffer les épinards à plusieurs reprises, ils n'en sont que meilleurs.

Oseille : L'oseille commune a des feuilles de moyenne largeur et très acides, surtout pendant les grandes chaleurs de l'été La variété la plus remarquable d'oseille cultivée est la grande oseille ; ses feuilles sont beaucoup plus larges et moins acides que celles de l'oseille commune. L'oseille entre dans la composition d'un assez

grand nombre de soupes ; on en fait des sortes de purées qui accompagnent les viandes et en particulier le veau ; elle n'est bonne qu'au printemps et à l'automne.

Pour la conservation de l'oseille séchée, on coupe les feuilles lorsqu'elles sont jeunes, on les lave à grand eau, puis on les fait égoutter sur un linge, ensuite on les met à l'étuve, on les retourne toutes les deux ou trois heures. Au bout de vingt-quatre heures elles doivent être sèches. On les réduit en poudre et l'on conserve dans une boîte de ferblanc ou un flacon hermétiquement fermé. L'oseille cuite se conserve également bien. Dans beaucoup de ménages on fait un emploi fréquent de l'oseille. L'hiver elle devient rare ; nous conseillons d'en conserver vu que le procédé n'est pas coûteux. Le voici : épluchez et lavez l'oseille, jetez-la dans un chaudron plein d'eau bouillante. Après quelques bouillons, mettez-la à égoutter sur un tamis, puis remettez-la dans une casserole sur un feu doux, remuez de temps à autres et laissez mijoter jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Mettez dans des pots à confiture et laissez refroidir. Couvrez d'une couche de beurre ou de graisse fondus, laissez refroidir, couvrez d'un papier et placez les pots dans un endroit frais. Pour vous en servir, enlevez la couche de beurre ou de graisse et servez vous de cette purée comme vous le feriez avec de la purée d'oseille fraîche. La couche de beurre ou de graisse peut servir pour les fritures.

Laitue : On en cultive un grand nombre de variétés pour en manger les feuilles en salade. On divise toutes

les variétés de laitues en deux groupes : Les laitues pommées et les laitues romaines. La laitue est employée pour l'alimentation depuis les temps les plus reculés ; mangée crue, elle a les avantages et les inconvénients des diverses salades.

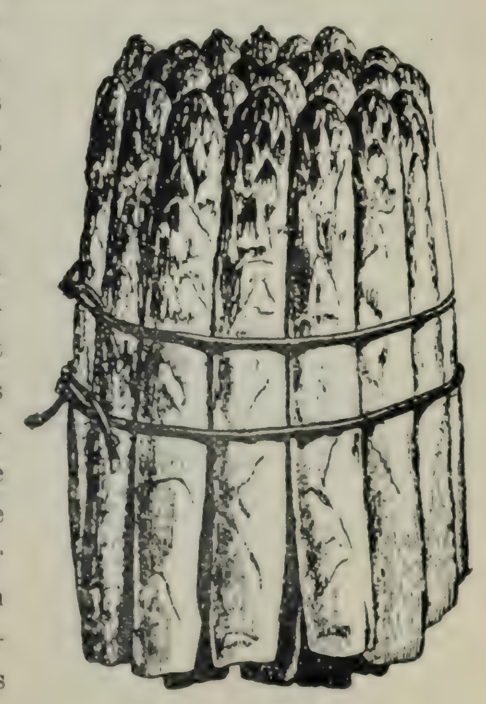
Chicorée : Les meilleures variétés sont la chicorée fine d'Italie, la chicorée frisée de Meaux et la chicorée sauvage. Les feuilles de chicorée sauvage qu'on a fait blanchir par étiolement, constituent une salade tendre et très estimée ; cultivées elles sont plus agréables à manger que le pissenlit, en ce qu'elles sont beaucoup plus tendres et que leur amertume est bien moins prononcée. On les mange aussi, cuites et assaisonnées de diverses manières. Pour cela on épluche la plante, on la lave et on la fait cuire dans l'eau salée, puis on la laisse bien égoutter. On la hache et on la met dans une casserole avec du beurre bien chaud, on ajoute une cuillérée de farine, du lait ou du bouillon, du sel et du poivre, et on laisse jeter un bouillon. On la sert garnie de croûtons frits. La conservation de la chicorée se fait comme celle de l'oseille.

Cresson : Le cresson de fontaine pousse naturellement dans toutes les contrées du Globe. Il croît rapidement dans les lieux humides où l'eau est courante et de bonne qualité. Le cresson Alénois pousse très vite et fait une excellente garniture de salade. Beaucoup de personnes le mangent sans mélange ; comme le cresson Alénois pousse vite, il monte à graine promptement, il faut en semer un bout de planche tous les huit jours, sous peine

d'en manquer, car il ne donnera que deux coupes malgré des arrosages fréquents. Le cresson se mange cru ou cuit.

Poireau : Le poireau est une plante très ancienne ; on s'en sert comme assaisonnement des potages. Parfois on en fait des plats très estimés. Lorsque la saison des asperges est passée, en préparant les poireaux de la même manière que l'asperge, ils en donnent l'illusion ; préparés à la sauce poulette, on les prise beaucoup.

Asperges : L'asperge est aussi connue depuis les temps les plus anciens ; elle est cultivée pour ses turions ou bourgeons. La partie colorée du turion est très alimentaire et fait souvent partie du régime des convalescents. L'asperge est bonne surtout quand elle est d'une grosseur moyenne et bien fraîche ; elle constitue un mets très recherché ; on la fait cuire à grande eau salée et on la mange chaude à la sauce blanche ou à l'huile.



Asperges.

QUESTIONNAIRE

1. Existe-t-il plusieurs variétés de choux?
2. A quel usage emploie-t-on le chou pommé?
3. Comment conserve-t-on le chou pommé?
4. Qu'avez-vous à dire du chou de Bruxelles?
5. Comment l'apprête-t-on?
6. Comment distingue-t-on le chou-fleur des autres choux?
7. Quelles sont les parties comestibles du chou-fleur?
8. Comment se fait la cuisson du chou-fleur?
9. Comment apprête-t-on le chou-fleur?
10. Que savez-vous des épinards?
11. Comment prépare-t-on les épinards?
12. Quelle est la variété d'oseille la plus remarquable?
13. A quoi l'oseille sert-elle?
14. Peut-on conserver l'oseille l'hiver?
15. Connaissez-vous plusieurs variétés de laitues?
16. Qu'avez-vous à dire de la chicorée?
17. Peut-on faire cuire la chicorée?
18. Que savez-vous du cresson?
19. A quoi sert le poireau en cuisine?
20. Pourquoi cultive-t-on l'asperge?
21. Quelles sont les meilleures asperges?
22. Comment les fait-on cuire?

GRAINES ET FRUITS

Haricot : Plante légumineuse universellement connue et que l'on cultive en grand pour l'alimentation de l'homme. Elle nous fournit des grains sains et nourrissants à l'état sec. Il en existe un grand nombre de variétés. Les haricots sont mangés soit verts écossés, frais, ou à l'état sec. Le haricot dit *mangetout* ou *fèves-à-beurre*, à gousses non parcheminées, se mange encore vert avec son enveloppe lorsque les graines que celle-ci contient sont à peine formées Comme les haricots secs durcissent toujours lorsqu'on les fait cuire dans une eau séléniteuse, on doit les faire cuire dans l'eau douce. Si l'on a que de l'eau crue, *dure*, qui ne dissout pas le savon, on peut avec avantage mettre parmi les haricots un mouet contenant des cendres de bois ; les cendres ainsi utilisées fournissent à l'eau de la potasse et de la soude, sels alcalins, qui rendent la cuisson plus parfaite.

A défaut de cendres de bois, on peut obtenir un bon résultat en se servant de bicarbonate de soude, *Soda à pâte*, à peu près le quart d'une cuillèrée à thé pour un demiard de haricots. Avant de faire cuire les haricots secs, il faut les faire tremper dix à douze heures dans l'eau froide, dans le but de les amollir. Pour conserver les haricots, on peut employer la dessication, ou le procédé Appert.

On les épluche, on les étend dans un endroit sec et bien aéré pour les faire sécher ; une fois bien secs, on les met dans des boites de ferblanc que l'on place dans un endroit à l'abri de l'humidité.

Pour s'en servir on les fait revenir par une longue immersion dans l'eau froide. Le procédé Appert consiste à éplucher les haricots frais, à les arroser d'eau bouillante et à les cuire à moitié dans l'eau salée. On égoute, on fait sauter avec du beurre et persil, et après refroidissement, on met en bouteilles avec la sauce. On ferme hermétiquement et on donne cinq à dix minutes d'ébullition au bain-marie.

On peut conserver de la même manière les jeunes gousses vertes. Avec les haricots verts ou secs, on fait d'excellents potages ; les haricots au lard réjouissent plus d'un gourmet.

Fèves : Les fèves sont d'un usage presque journalier, elles fournissent des gousses vertes et des graines que l'on fait sécher. Le grain vert de la fève est mangé cru ou cuit ; dans les deux cas, on le regarde comme excellent. Les fèves sont très nutritives ; tout comme les haricots, elles servent à faire des potages et des purées ; on peut aussi préparer les fèves au lard, comme les haricots.

Haricots au lard : Employez une demi livre de lard salé par livre de haricots. Après les avoir bien nettoyés, faites tremper les haricots dès la veille, dans l'eau froide afin de les amollir ; placez au fond d'une jarre en grès, réservée à cet usage, la moitié du lard, préalablement

ébouillanté, coupé en morceaux de deux pouces cubes ; placez dessus la moitié des haricots, ajoutez un rang de lard et par dessus un rang de haricots et ainsi de suite, mais finissez par un rang de haricots Couvrez d'eau froide et mettez cuire dans le fourneau, à feu doux, pendant sept à huit heures. De temps à autre, il faut voir à ce qu'ils ne manquent pas d'eau et en ajouter au besoin, car il faut qu'il y en ait toujours au niveau des haricots. Préparés de cette manière vous obtenez des haricots qui fondent dans la bouche. On peut employer les haricots de différentes couleurs, mais les petits haricots blancs ont plus belle apparence. Se bien garder d'y ajouter du sucre, des oignons et de la moutarde, comme l'indiquent certaines recettes : ce dernier condiment est placé sur la table ; libre à chacun de s'en servir.

Lentilles : La lentille est cultivée pour la nourriture de l'homme depuis la plus haute antiquité. Chacun sait qu'Esaü échangea son droit d'aînesse contre un plat de cette légumineuse. Les graines de lentilles sont très alimentaires ; les meilleures sont d'un vert foncé avec marbrures bleues. On prépare les lentilles comme les haricots secs, en potage et en purée ; si on préfère les préparer comme légumes, on peut les apprêter comme les petits pois verts.

Pois : Le pois est aussi cultivé comme plante alimentaire depuis les temps les plus anciens. Le plus généralement on désigne ses graines vertes, avant maturité, sous le nom de petits pois verts. Les pois secs, verts ou jaunes ne se mangent qu'en purée et en soupe. Les pois

mange-tout se mangent avec leurs cosses parce que celles-ci ne sont pas parcheminées. Les pois verts nains, petits, sont cultivés spécialement pour les conserves ; ils ont une belle nuance d'un vert naturel, on les conserve suivant le procédé Appert.

Tomates : La tomate est originaire de l'Amérique intertropicale ; elle est cultivée très en grand dans toutes les contrées méridionales de l'Europe, aux Etats-Unis et au Canada. Son fruit est une grosse baie rouge, remplie d'une pulpe et d'un suc acide assez agréable. On mange la tomate crue en salade, ou cuite farcie d'un godiveau au maigre ou au gras, après avoir enlevé la pulpe délicatement, au moyen d'une petite cuillère. Elle est très employée aussi pour la préparation des sauces et on en fait d'excellents potages. Les tomates servent encore à faire des conserves qu'on prépare selon la méthode Appert. Les variétés à fruits jaunes, petits, dites tomates cerises et tomates-poires, ne sont employées que pour faire des confitures et des marinades ; confites dans le vinaigre elles constituent un condiment recherché.

Conserve de tomates entières au sel : Un des premiers soins doit être le choix des fruits ; ils doivent être parfaitement mûrs et aussi unis que possible dans leurs parties supérieures. Après les avoir bien essuyés, on les place alors entiers et sans les presser dans des vases en terre cuite et vernissée, rang par rang, bien arrangés, afin d'en mettre davantage ; on les recouvre complètement de saumure.

Le point essentiel pour bien les conserver, c'est que les fruits soient toujours bien couverts de saumure. On force ces fruits à rester immergés en plaçant dans le vase un poids quelconque. On couvre d'un linge propre et l'on met le couvercle.

Les tomates ainsi préparées se conservent très bien d'une année à l'autre.

Tomates Poires, confites au vinaigre : Choisissez de ces tomates, pas trop mûres, ébouillantez-les afin de faciliter l'enlèvement de la peau ; mettez sur le feu une chopine de bon vinaigre avec une livre de sucre granulé. Quand l'ébullition commence, mettez les tomates pelées en quantité suffisante pour garnir la surface du vinaigre seulement. Au premier bouillon, retirez-les avec une écumoire et placez-les dans un bocal ; remettez d'autres tomates que vous traitez de la même manière. Cette quantité de vinaigre et sucre suffit pour cuire un gallon de tomates. Après avoir retiré les dernières tomates cuites, faites bouillir ce qui restera de vinaigre pendant trois ou quatre minutes et versez-le sur les tomates cuites ; laissez refroidir parfaitement avant de fermer les bocaux. Ces fruits ainsi préparés sont délicieux avec la volaille et le gibier rôti.

Aubergine : L'aubergine est originaire de l Asie. On la cultive aujourd'hui dans presque toutes les parties de la France, aux Etats-Unis et au Canada, où elle mûrit parfaitement. Son fruit qui est recherché, est une grosse baie allongée, dont la couleur varie selon l'espèce, du

violet au rouge, du blanc au jaune Sa chair est blanche, spongieuse et accompagnée de graines tendres. Dans toutes les contrées les aubergines violettes ou noirâtres sont beaucoup plus estimées que les aubergines blanches. En général, les aubergines sont mangées farcies, frites,



Aubergines.

grillées ou rôties. Pour les farcir on se sert de godiveau auquel on ajoute la chair qu'on a préalablement retirée de l'aubergine.

Melon : Le melon est une plante potagère originaire des contrées chaudes de l'Asie et dont la forme ressemble à une pomme démésurément grosse. Les melons ont

une écorce sillonnée de rugosités plus ou moins apparentes ; ils varient à l'infini quant à leur forme, leur valeur et leur qualité. Leur chair plus ou moins sucrée et juteuse, est rouge, jaunâtre, blanche ou verte. Le melon est aussi agréable que rafraîchissant mais très peu nutritif ; on le mange cru et aussi froid que possible. Avec la chair de melon on fait une excellente confiture ; son écorce peut être marinée dans le vinaigre. On reconnaît qu'un melon est bon à manger, quand sa queue est cerclée d'une petite gerçure et qu'il exhale une forte et agréable odeur.

Pastèques : La pastèque ou melon d'eau est un fruit de fortes dimensions, à écorce lisse, verte, panachée de blanc. La chair est rouge et les graines sont noires. Ce fruit ne mûrit que dans les pays méridionaux. On en consomme beaucoup dans le midi de la France, aux Etats-Unis, ainsi que dans nos principales villes du Canada. Les pastèques arrivées à maturité sont mangées crues et froides, tout comme le melon ; leur chair est très rafraîchissante et très agréable, mais leur goût un peu fade.

Citrouilles : On en connaît plusieurs espèces distinctes, les principales sont : 1. Le potiron à fruit très gros, dont il y a plusieurs variétés ; 2. la courge dont on connaît aussi plusieurs variétés ; 3. la citrouille proprement dite, dont les variétés sont plus nombreuses encore. La culture de ces diverses variétés se fait dans presque toutes les régions chaudes et tempérées pour l'alimentation de l'homme et plus encore pour celle des

bestiaux. Les courges sont des fruits très en vogue, on en mange beaucoup soit en salade, soit farcies ou en beignets. Elles servent aussi, avec les potirons, à faire d'excellents potages ; leur chair bien cuite a une odeur et une saveur agréables. Des citrouilles on fait une très bonne compote. Ces différents fruits se conservent dans une bonne cave à légumes ou au grenier à l'abri de la gelée.

Concombre : Le concombre est beaucoup cultivé comme plante alimentaire, c'est un véritable fruit d'été ; les concombres sont mangés crus en salade, coupés par tranches et assaisonnés de sel, de poivre, de vinaigre, d'huile ou crème. On conserve les concombres soit au sel, soit au vinaigre.

Champignons : L'emploi des champignons dans l'alimentation remonte à la plus haute antiquité. La plupart des champignons comestibles sont cultivés dans les lieux où ils croissent naturellement, souvent dans les bois ou les prairies. Un seul, le champignon de couche, est soumis à une culture régulière. Les espèces comestibles sont souvent peu différentes des espèces très vénéneuses. Comme il n'existe aucun caractère permettant de distinguer sûrement les bons des mauvais, on ne doit consommer les champignons des bois qu'avec la plus grande réserve, en laissant de côté toutes les espèces suspectes. On peut cependant manger sans danger les champignons, si on a la précaution de les couper en morceaux, de les laisser macérer trois ou quatre heures dans de l'eau fortement vinaigrée puis de les

laver largement à l'eau froide et enfin à l'eau bouillante. Les champignons sont mangés tantôt à l'état frais, tantôt en conserves. On les apprête de différentes manières, au jus, à la sauce blanche, etc. Ils sont d'un bel effet comme garniture.

QUESTIONNAIRE

1. Comment se mange le haricot?
2. Que mange-t-on dans le haricot mange-tout?
3. Peut-on cuire les haricots secs dans toutes espèces d'eau?
4. Quand l'eau est dure, que faire?
5. Quelle précaution faut-il prendre avant de faire cuire les haricots secs?
6. Peut-on conserver les haricots?
7. En quoi consiste le procédé Appert?
8. A quoi emploie-t-on les haricots?
9. Que connaissez-vous de la fève?
10. Expliquez la manière de préparer le haricot et la fève au lard?
11. Que savez-vous de la lentille?
12. Les pois sont-ils alimentaires?
13. Qu'en fait-on?
14. Qu'est-ce que la tomate?
15. Comment se prépare la tomate?
16. Donnez le procédé des tomates-poires au vinaigre?
17. Qu'est-ce que l'aubergine?
18. A quoi sert-elle?
19. Qu'est-ce que le melon?
20. Quel usage fait-on du melon?
21. Comment reconnaît-on qu'un melon est bon à manger?
22. Que savez-vous de la pastèque ou melon d'eau?
23. Existe-t-il plusieurs espèces de citrouilles?
24. Quel usage fait-on de ces différents fruits?
25. Peut-on les conserver?

26. Qu'avez-vous à dire du concombre?
27. Y a-t-il plusieurs espèces de champignons?
28. Quelle est la différence entre le champignon comestible et le champignon vénéneux?
29. Connaît-on un moyen d'éviter les accidents possibles dans la consommation du champignon?
30. Comment consomme-t-on les champignons?



ENVELOPPES FLORALES ET FLEURS



Artichaut.

Artichauts : L'artichaut est connu en Europe depuis 1479. Il a été introduit en France, des états barbaresques, sous Louis XII ; on s'en servait aux repas somptueux de Henri III. Son introduction en Angleterre

date de 1548. L'artichaut n'est pas encore beaucoup connu au Canada, quoiqu'il puisse y être cultivé avec avantage. On a très bien réussi aux environs de Québec, particulièrement sur l'Ile d'Orléans. La partie de cette plante que l'on utilise dans l'alimentation, est le réceptacle floral non encore épanoui et qu'on nomme fond d'artichaut. Les gros artichauts se mangent cuits, à la sauce blanche ou à l'huile et au vinaigre ; les jeunes têtes sont ordinairement mangées crues ou à la poivrade. On conserve fraîches les têtes qu'on recolte en automne, en plantant les tiges dépourvues de feuilles, dans du sable humide déposé dans une cave fraiche.

Capucines : On cultive la capucine comme plante potagère et plante d'agrément ; toutes ses parties ont une saveur âcre et piquante assez agréable ; toute la plante a la même propriété que le cresson. On mange les fleurs, ajoutées en petite quantité, à diverses salades ; les fruits et graines confits dans le vinaigre remplacent les câpres comme assaisonnement.

QUESTIONNAIRE

1. Connaît-on l'artichaut?
2. Peut-il être cultivé au Canada?
3. Quelle est la partie alimentaire de l'artichaut?
4. Comment l'artichaut se mange-t-il?
5. Peut-on le conserver?
6. Quel usage fait-on de la capucine?

BULBES
ET
PLANTES EMPLOYÉES EN ASSAISONNEMENT

Ail : Plante bulbeuse, dont l'oignon se compose de plusieurs petites gousses réunies sous une enveloppe commune. Cette réunion de gousses s'appelle tête d'ail. L'ail est utilisé comme condiment, il aide à digérer les aliments, mais son goût est âpre, sa saveur brûlante et son odeur forte, pénétrante, persistante et détestable; une gousse d'ail dans le gigot d'agneau rôti, le rend succulent.

Oignon : L'oignon est cultivé depuis le déluge—et peut-être avant. Il est connu dans toutes les parties du Globe. Cette plante est-elle originaire de la Palestine? Cette question, posée si souvent depuis un siècle, n'a pas été résolue. Toutefois, il est aujourd'hui démontré que les peuples de la Palestine, de l'ancienne Egypte et de l'ancienne Grèce, connaissaient plusieurs variétés d'oignons. Quoi qu'il en soit, si les oignons récoltés en Syrie, en Espagne, etc., sont très beaux, ils n'ont jamais ce piquant qui caractérise les oignons qu'on obtient dans le Nord de l'Europe. En général l'oignon réussit très mal dans les pays chauds, c'est pourquoi nous obtenons de si beaux résultats au Canada avec les semis venant du Nord de l'Europe. Cette plante se

trouve aujourd'hui dans tous les jardins potagers. Les oignons servent comme condiment dans les potages, dans l'assaisonnement des viandes et d'un grand nombre de légumes. On mange l'oignon, assez souvent, cru avec du pain beurré. On le mange aussi cru, confit dans le vinaigre. En ébouillantant les oignons avant de les éplucher on diminue le larmoiement qu'ils occasionnent.

Echalote : Les bulbes de l'échalote se gardent bien et sont employées comme assaisonnement ; les feuilles servent dans les salades.

Ciboulette : On emploie ses feuilles qui sont très fines ; la ciboulette peut remplacer l'oignon quelquefois, comme assaisonnement de certaines préparations culinaires.

Persil : Le persil est beaucoup employé en cuisine, ses feuilles et ses tiges ont une odeur aromatique très agréable ; l'espèce principale, le persil commun, est bien connu mais ses feuilles planes ont une si grande analogie avec les feuilles de la petite cigüe, plante vénéneuse, que souvent on le remplace, pour éviter des accidents possibles, par deux sortes à feuilles frisées connues sous les noms de persil double ou persil frisé, et de persil nain très frisé. Ces deux variétés sont remarquables par la finesse des ramifications de leurs feuilles crispées et aussi parfumées que celles du persil commun. Le persil est très recherché pour la garniture des plats et sert aussi comme assaisonnement dans un très grand nombre de préparations culinaires soit à l'état frais, soit séché et pulvérisé.

Cerfeuil : On connaît plusieurs espèces de cerfeuils utilisées en cuisine comme assaisonnement. La plus importante est le cerfeuil commun, que l'on trouve dans plusieurs jardins, sa feuille a une odeur agréable, une saveur parfumée. Le cerfeuil et le persil se conservent desséchés à l'étuve et mis dans des boîtes de ferblanc hermétiquement fermées.

QUESTIONNAIRE

1. A quoi emploie-t-on l'ail?
2. Quels effets produit-il sur l'estomac?
3. L'oignon est-il originaire du Canada?
4. Quel emploi fait-on de l'oignon?
5. Comment peut-on éviter le larmoiement qu'il occasionne?
6. Que connaissez-vous de l'échalote?
7. Que fait-on avec la ciboulette?
8. Existe-t il plusieurs espèces de persil?
9. Quelle espèce emploie-t-on généralement?
10. A quel usage le persil sert-il?
11. Que savez-vous du cerfeuil?
12. Comment peut-on conserver le cerfeuil et le persil?



DES SAUCES ET LIAISONS

La confection des sauces est la partie la plus difficile e la cuisine, car on ne les réussit pas par l'effet du hasard, elles exigent de la pratique et beaucoup de soins.

" La sauce ; c'est le génie créateur, la pierre angulaire du monument de la cuisine transcendante." *De Cussy.* On ne saurait donc en connaitre trop de sortes ; plus on en connaît, plus on peut varier les mets.

Je vais essayer de donner une légère idée de cette importante partie de l'art culinaire, qui est souvent l'écueil des cuisinières.

Lorsqu'on sait bien faire toutes les sauces, on est presque cordon-bleu accompli : du moins, on est en bonne voie de le devenir. Le proverbe : " C'est la sauce qui fait manger le poisson, s'applique également à une infinité de préparations qui seraient tout à fait médiocres sans la sauce. On ne saurait apporter trop de soins dans la confection des sauces, car avec une mauvaise sauce, une sauce mal faite, il n'y a pas de bons mets.

Les sauces sont un assaisonnement liquide dans lequel on fait cuire plusieurs sortes de viandes. On en prépare aussi, à froid et à chaud, pour accompagner cer-

tains mets, en rehausser le goût et les rendre meilleurs. Les sauces bien faites sont toujours d'un goût relevé.

Je n'indiquerai pas les grandes méthodes de certains cuisiniers européens, qui consistent à employer d'excellents gibiers qui coûtent fort cher, dans le seul but de préparer une sauce ; cela me fait peur. Tout en voulant obtenir un bon résultat, faire de bonnes, d'excellentes sauces, il n'est pas nécessaire de mettre nos bourses à sec. On classe les sauces, en sauces brunes, blondes et blanches. On doit éviter de faire les sauces trop longtemps à l'avance et de les laisser séjourner dans des récipients trop grands pour la quantité nécessaire, car elles prennent mauvais goût et tournent aisément : même si cela n'arrive pas, elles perdent toujours de leur délicatesse. S'il arrive que l'on soit obligé d'attendre pour les servir, le mieux pour les tenir chaudes, c'est de les placer dans un bain-marie.

Si une sauce demande une aromatisation de vin, il ne faut la faire qu'au moment de servir ; autrement elle perdrait son arome.

Évitez soigneusement pour toutes les sauces le contact de cuillères de fer ou d'étain, elles communiquent un mauvais goût et donnent une mauvaise couleur ; n'employez que les cuillères de bois ou les cuillères émaillées. Faites cuire les sauces lentement, à feu doux, en brassant souvent le mélange pour éviter qu'il prenne au fond du vaisseau. Elles prennent ainsi un goût fin et très délicat ; si elles cuisent trop vite, elles contractent une saveur âcre et piquante Il faut éviter, dans un repas

de cérémonie, de faire suivre deux sauces de même nuance, soit pour viandes, poissons ou entremets.

Liaison : Pour parfaire les sauces, pour leur donner de l'épaisseur, de l'onctueux, on lie les sauces ; il y a différentes manières de procéder ; la liaison à la farine blanche, la liaison à la farine grillée, la liaison à la fécule de maïs, de riz et de pommes de terre, la liaison au beurre et à la farine, la liaison à l'œuf et à la crème, et la liaison à l'huile pour sauces froides. Pour certaines sauces, on remplace avantageusement la farine par des fécules, surtout par le maizena ; les fécules lient quatre fois plus que la farine, il en faut donc moins, par conséquent les sauces sont plus délicates ; de plus, les fécules ne communiquent aucun goût aux préparations. Les fécules doivent être employées à raison d'une petite cuillerée à café, délayée à froid, pour une chopine de sauce préalablement bien réduite, car une fois qu'on y a incorporé la liaison, la sauce ne doit plus bouillir. Pour les liaisons à la farine il ne faut pas délayer la farine à froid, comme on le fait pour la fécule, car ainsi préparées, les sauces à la farine sont trop brillantes, elles ressemblent à un vernis, j'allais dire à de la colle ; leur aspect ne plaît pas, elles sont moins délicates et manquent de finesse. Cette méthode n'est pas recommandable, excepté cependant, s'il s'agit d'une sauce liée à la farine grillée. Pour les liaisons à la farine blanche il faut opérer de la manière suivante :

Liaison à la farine : Faites fondre gros comme un œuf de beurre pour une chopine de sauce ; si c'est pour

sauce brune faites prendre légèrement couleur, ajoutez une cuillerée à soupe de farine, délayez bien avec le beurre ; versez ensuite de la main gauche, peu à peu, le liquide bouillant, soit lait, eau ou bouillon, suivant le genre de sauce que vous avez à préparer, et de la main droite, tournez sans cesse le mélange jusqu'à ce que tout le liquide soit bien mélangé, laissez bouillir dix à quinze minutes ; la sauce doit être de belle consistance et sans grumeaux.

Liaison à l'œuf : Deux jaunes d'œufs pour une chopine de sauce ; séparez le jaune des blancs, ôtez les germes. Retirez du feu la sauce que vous voulez lier, faites-en refroidir une petite quantité que vous mêlez avec les jaunes d'œufs bien battus ; ajoutez ce mélange à la sauce, en remuant ; une fois la liaison bien incorporée à la sauce, remettez la casserole sur le feu, remuez en promenant la mouvette de bois autour et au fond de la casserolle, de manière à empêcher la sauce de bouillir car elle tournerait ; lorsqu'elle est arrivée à la consistance désirée, retirez du feu immédiatement.

Nous indiquerons la liaison à l'huile, lorsque nous nous occuperons des mayonnaises.

La tomate est ajoutée en plus ou moins grande quantité, à un certain nombre de sauces ; cette liaison va bien avec le poisson et les viandes fades qui demandent à être relevées par l'assaisonnement.

Liaison au sang : La liaison au sang se fait naturellement avec du sang, auquel on ajoute le foie des animaux que l'on doit servir, volaille, gibier ou lapin. On

pile le foie dans un mortier ou on l'écrase avec une fourchette, ou bien encore on le réduit en bouillie, au moyen du hachoir, dans un plat de bois Une fois le foie bien écrasé on le mêle avec le sang, on l'incorpore ensuite à la sauce, en tournant avec une cuillère de bois ; on fait jeter un ou deux bouillons sans cesser de remuer le mélange ; on passe la sauce avant de la servir.

Réduction : S'il arrive parfois qu'un mets est cuit et que la sauce est trop longue, c'est-à-dire pas assez consommée, ôtez la viande et les légumes et faites bouillir à très grand feu, jusqu'à ce que la sauce soit réduite à la consistance voulue ; vous liez, s'il y a lieu, avant de remettre la viande.

Sauce tournée : Lorsqu'un mets a cuit trop longtemps ou à trop grand feu, il arrive parfois que le jus s'attache au fond de la casserolle et que la sauce tourne en huile ; ôtez alors une grande partie de la graisse et mettez, peu à peu, un demi bol d'eau tiède, remuez avec une cuillère et détachez le jus adhérent au fond de la casserolle, faites jeter un ou deux bouillons et la sauce se refera parfaitement.

Sauces Anglaises : En Angleterre et aux Etats-Unis d'Amérique, généralement, on aime peu les mets fortement assaisonnés à l'avance ; mais par contre on fait usage d'une infinité de sauces froides en bouteilles, préparées dans des fabriques spéciales ; on les place sur la table, comme l'huile et le vinaigre. Chaque convive ajoute aux mets, les condiments qui lui plaisent, pour

en relever le goût. Toutes ces sauces sont excitantes ; leur base principale est le vinaigre dans lequel on fait infuser des aromates et des épices qui composent chaque sauce.

Les sauces anglaises se vendent dans toutes les bonnes maisons de comestibles et dans les grandes épiceries ; elles se conservent longtemps si on a le soin de tenir les bouteilles hermétiquement bouchées, dans un endroit frais. Il n'est pas besoin de dire que si cette méthode d'avoir des sauces toujours prêtes est excessivement commode à l'usage de certaines personnes, notre palais et encore plus nos estomacs préfèrent toujours les sauces faites suivant les règles de la gastronomie et de l'art culinaire. Quelques-unes, cependant, peuvent être ajoutées, en petite quantité, aux sauces que nous préparons, parce qu'elles sont faites avec des produits que nous n'avons pas au pays, comme par exemple la sauce aux anchois, *anchovies sauce*, de couleur rougeâtre ; ajoutée à une sauce à la maître-d'hôtel ou au beurre, elle donne un goût agréable ; mais il faut avoir soin de peu saler la sauce, car cette essence concentrée est très salée. Les meilleures et les plus employées de ces sauces sont : La *beefsteak sauce*, la *Worcestershire sauce*, la *Catsup sauce*, la *Harvey sauce*, la *Reading sauce*.

Indication des différentes sauces que l'on sert avec les viandes de boucherie, la volaille, le poisson et le gibier :

Pour rôtis, sautés et grillades.—Sauces : Maître-d'hôtel, au beurre noir, piquante, Robert, tomate, poivrade, au vin, Périgueux.

POUR BOUILLI.—Sauces : Blanche parisienne, normande, aux câpres, poulette, Béchamel.

POUR GIBIER.—Sauces : Au sang et au foie, à l'oseille, tartare.

POUR VIANDES FROIDES.—Sauces : Ravigote, remoulade, mayonnaise, sauces anglaises.

QUESTIONNAIRE

1. Est-il facile de confectionner les sauces?
2. Doit-on savoir confectionner plusieurs sortes de sauces?
3. Qu'est-ce que la sauce?
4. Comment classe-t-on les sauces?
5. Peut-on préparer les sauces longtemps à l'avance?
6. Sil arrive que l'on soit obligé d'attendre pour servir une sauce, que faut-il faire?
7. Que faut-il observer par rapport aux sauces au vin?
8. Que doit-on éviter en préparant les sauces ?
9. Comment fait-on cuire les sauces?
10. Peut-on servir deux sauces de même apparence, dans un repas ?
11. A quoi servent les liaisons?
12 Quelles sont les différentes liaisons que l'on peut employer?
13. Quel avantage y a-t-il à employer de la fécule pour liaison?
14. Quelle est la proportion de fécule à employer pour lier une sauce?
15. Opère-t-on de la même manière pour les liaisons à la farine?
16. Y a-t il une exception à cette règle ?
17. Expliquez la manière de procéder pour la liaison à la farine blanche ?
18. Comment fait-on la liaison aux œufs?
19. Que peut-on employer encore, pour liaison?
20. Comment opère-t-on pour la liaison au sang ?
21. Que faut-il faire pour réduire les sauces ?
22. Peut-on rétablir une sauce tournée?

23. Qu'entend-on par sauces anglaises?
24. Quelle action exercent ces sauces?
25. Ces sortes de sauces peuvent-elles se conserver ?
26. Quelles sont les sauces que l'on doit préférer ?
27. Comment peut-on employer les sauces anglaises, en cuisine?
28. Quelles sont les meilleures sauces anglaises ?
29. Veuillez indiquer le nom des sauces que l'on sert avec les rôtis, les sautés et les grillades ?
30. Quelles sont les sauces que l'on doit présenter avec le bouilli ?
31. Quelles sont les sauces que l'on doit servir avec le gibier ?
32. Quelles sont les sauces qui doivent accompagner les viandes froides ?



DES RESTES

Des restes ? C'est un sujet qui, au premier abord, semble sans importance, puéril, ridicule même, mais en y réfléchissant bien, une maîtresse de maison, soucieuse de ses intérêts, comprendra qu'il mérite une attention toute spéciale.

Je croirais cet ouvrage, entrepris au point de vue de l'utilité générale et de l'économie, incomplet, si je ne mentionnais pas quelques modes d'employer la desserte des repas. Si l'on n'utilise pas les restes, on augmente considérablement les dépenses d'une maison. Servis tels quels, sans aucune préparation, ils seraient peu appétissants, et partant pas présentables. Les perdre ou les donner ? Le pauvre à qui vous les donneriez, le plus souvent, n'en retirerait aucun profit. Le but à atteindre, pour une femme économe, est de ne rien laisser se perdre, elle doit s'ingénier à faire avec les restes, des plats nouveaux : pour cela, elle doit chaque matin, rendre visite au garde-manger, examiner ce qui reste des repas précédents, et aviser à l'emploi que l'on peut en faire pour les repas suivants. La nature et la quantité des restes, inspireront et modifieront les mets à composer ; l'adjonction de certaines garnitures aidera à augmenter le volume d'un plat.

Un point important, c'est de couper les restes régulièrement et convenablement, de leur donner une apparence agréable et de bien les disposer dans les plats ; cette dernière recommandation n'est pas à négliger, quel que soit le mets que l'on a à présenter, et elle doit l'être encore moins lorsqu'il s'agit des restes.

Supposons, par exemple, que vous ayez servi au dîner un magnifique homard ; le lendemain, il est difficile d'en offrir les petites pattes, les épluchettes ; mais vous pouvez très bien présenter une mayonnaise, une salade de homard, ou si les restes sont restreints, faire de petites croustades. Et encore si ces restes peuvent être ajoutés à une sauce blanche pour poisson vous en ferez une des sauces les plus délicates et les plus recherchées. Ce qui est dit du homard, peut s'appliquer à toutes espèces de mets.

On a beaucoup parlé de l'art d'accommoder les restes ; en effet, c'est un véritable art, un art qui a ses secrets, ses principes et ses lois. Je vais essayer d'intéresser les personnes qui ont le goût de la cuisine, en leur indiquant quelques manières charmantes d'apprêter ces petits riens. Nous citerons, par exemple, les Croustades, Croquettes, Rissoles, Petit Vol-au-Vent, Boulettes, Godiveau, Quenelles, Blanquette, Salades, Turban, Mayonnaise, Chauds-froids, Aspic, etc.

Croustades : Les croustades sont des morceaux de mie de pain taillés de manière à pouvoir contenir une préparation culinaire très délicate ; on en fait de différentes formes, rondes, carrées, en losange, etc. On

coupe des tranches de mie de pain de l'épaisseur de deux doigts et de la moitié de la main, de grandeur ; on ne les creuse au milieu qu'à la moitié de leur épaisseur de manière à former une petite cavité sans trop amincir les bords. Vous les faites frire de belle couleur dans la friture bouillante, les égouttez sur un linge et les tenez chaudes tandis que vous préparez la garniture suivante : Pour six croustades, prenez grand comme la main de viande, poulet, veau ou autre, enlevez les os et la peau et hachez, pas très fin. Mettez dans une poêle gros comme un œuf de beurre et une cuillérée à bouche de farine ; lorsque le beurre est fondu et bien mélangé avec la farine, délayez avec un demiard de lait, si c'est de la viande blanche que vous employez, ou avec de l'eau, si c'est de la viande noire, puis mettez la viande avec sel et fines herbes ; ajoutez un oignon entier, qu'il faudra enlever lorsque la préparation sera cuite. Faites mijoter un quart d'heure, retirez du feu, ajoutez un jaune d'œuf et une cuillerée de crème si vous en avez, tournez quelques secondes pour lier ; emplissez les croustades et servez. On peut servir toutes sortes de préparations dans les croustades, elles sont appréciées, surtout pour déjeuner.

Rissoles : Petite entrée : Pour six ou huit personnes, prenez une demi-livre de pâte, soit brisée, soit feuilletée ; étendez cette pâte de l'épaisseur d'un sou, découpez-la en ronds d'à peu près cinq pouces de diamètre, sur chacun de ces ronds de pâte, mettez un peu de godiveau de viande ou de poisson ; pliez la rondelle en

deux, collez, en les mouillant un peu, les bords superposés et simulez une petite dentelle avec le pouce et l'index, ou avec le dos d'un coupe-pâte. Faites frire à pleine friture bien chaude ; retirez de belle couleur, égouttez et servez orné de persil frit.

Godiveau : Le godiveau se prépare avec de la viande crue, mais pour utiliser un reste et emplir des rissoles, on peut employer de la viande ou du poisson cuit.

Prenez une demi livre de viande blanche débarrassée de la peau et des os, hachez et pilez de manière à obtenir une pâte très fine ; ajoutez un quart de livre de mie de pain que vous ferez tremper dans du lait et que vous égoutterez et presserez même, dans un linge, pour en extraire l'humidité avant de la mêler à la viande ; puis ajoutez un quart de livre de beurre frais ; pilez et mêlez bien le tout ; assaisonnez de sel, de poivre et de fines herbes ; ajoutez deux jaunes d'œufs, puis enfin les deux blancs battus en neige. La moitié de cette quantité suffit pour garnir une douzaine de rissoles.

Le godiveau préparé à la viande crue peut être poché et servi avec une sauce blanche ; il constitue un mets très délicat et très léger. On se sert encore de godiveau pour farcir des viandes, poissons, ou légumes.

Mayonnaise : Nous trouvons quantité de recettes de mayonnaise, mais après expérience, c'est la plus simple qui est la meilleure. Hachez menu le reste de la viande blanche, soit rôtie ou bouillie, ajoutez du céleri haché très finement, des petits pois verts fins, des câpres, de la laitue coupée en fines lanières et des œufs cuits dur

tranchés par rondelles minces, assaisonnez de poivre, sel et de persil frais en petite quantité. Les légumes doivent être mis en proportion à la viande que l'on a. Pour préparer la sauce, prenez trois ou quatre jaunes d'œufs crus, suivant la quantité de sauce que vous désirez, mettez-les dans un bol assez large, ayez dans la main gauche une petite bouteille contenant de l'huile d'olive de premier choix, faites tomber l'huile goutte à goutte sur les jaunes d'œufs en tournant vivement de la main droite, avec une cuillère de bois. On doit opérer dans un endroit frais. On reconnait qu'il y a suffisamment d'huile lorsque le mélange est arrivé à la consistance de belle crème fouettée ; on cesse alors de mettre de l'huile et on ajoute une ou deux cuillerées de bon vinaigre et deux ou trois cuillerées de crème fouettée; on verse cette sauce sur la viande préparée et on mélange légèrement avec l'aide de deux fourchettes de bois. On orne le contour d'un plat de belles feuilles de laitue, et l'on verse au milieu la mayonnaise que l'on peut servir ainsi ; mais pour certaines circonstances on la décore de belle gelée de viande, d'œufs durcis, de cresson, de persil, de céleri, etc.

La moutarde n'étant pas du goût de la généralité, on doit se bien garder d'en mettre dans la mayonnaise (comme l'indiquent certaines recettes) ; on met le moutardier sur la table, libre à chacun qui l'aime d'en ajouter à son goût.

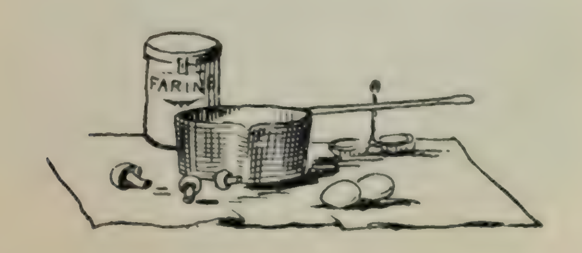
Dans n'importe quelle préparation, on doit toujours penser à plaire au plus grand nombre de convives et non

pas faire comme certaines personnes qui disent, j'aime cet ingrédient, j'en mets, sans plus s'occuper du goût des autres.

Toutes les préparations ci-dessus mentionnées font d'excellents plats et sont de facile exécution.

QUESTIONNAIRE

1. Y a-t-il avantage à utiliser la desserte des repas précédents?
2. Doit-on servir les restes tels quels?
3. Que doit faire une maîtresse de maison, chaque matin par rapport à la cuisine?
4. Si les restes sont très restreints que fera-t-on?
5. Quel est le point important lorsqu'il s'agit de préparer des restes?
6. Citez un exemple?
7. Nommez quelques plats que l'on peut faire avec des restes?
8. Qu'est-ce qu'une croustade et sa garniture?
9. Qu'appelez-vous rissoles?
10. Qu'est-ce que le godiveau?
11. Comment prépare-t-on une mayonnaise?
12. Expliquez la manipulation de la sauce mayonnaise?



POISSONS, CRUSTACÉS BATRACIENS, MOLLUSQUES

La chair du poisson est savoureuse et constitue une des principales ressources de notre alimentation. Le poisson doit être frais, il faut s'attacher à cela avant tout. On reconnait le poisson frais à l'œil, aux ouies, à l'odeur. Le poisson très frais a l'œil brillant, limpide ; les ouies sont d'un rouge vif clair, ou grises frangées de rose ; lorsqu'elles sont rouge brun, ou grisâtres et que la chair est molle, le poisson a perdu les qualités qui en font une nourriture saine. Tous les poissons se vident, les uns s'écaillent, les autres s'écorchent. Que le poisson doive être écaillé ou écorché, il est plus facile de faire cette opération avant de le vider.

Pour l'écailler, on le saisit par le bout de la queue avec la main gauche, et de la main droite on le gratte légèrement de manière à ne pas endommager la peau, soit avec un grattoir spécial, ou à son défaut, avec un couteau. Pour écorcher un poisson, on introduit le bout de la lame d'un couteau sous la peau, tout autour, près de la tête et l'on en détache cette partie que l'on renverse, puis de la main gauche on prend le poisson par la tête, à l'aide d'un linge, pour l'empêcher de glisser ; on saisit la partie de peau détachée et reversée et l'on tire. On

doit voir à ce qu'il ne s'arrache pas de fragments de chair avec la peau, dans ce cas, dès qu'on s'en aperçoit on le détache de la peau avec un couteau, afin de garder la chair bien complète. On ne doit jamais nettoyer le poisson trop longtemps à l'avance parce que ce travail le fait s'altérer promptement ; de même on ne doit pas le laisser tremper longtemps dans l'eau, car les chairs y deviennent molles et flasques. Même lorsqu'on a beaucoup de poissons à nettoyer, il faut les mettre dans l'eau au fur et à mesure, quelques minutes seulement avant de les écailler ; on les vide ensuite. En essuyant le poisson il faut éviter de trop le manipuler, parce que cela le meurtrit et lui ôte une grande partie de sa délicatesse.



Comment on lève les filets de poisson.

Cuisson : Il y a quatre manières principales de faire cuire le poisson, ce sont les courts-bouillons, les fritures,

les matelotes et les rôtis. Les gros poissons s'apprêtent généralement aux courts bouillons, ou farcis et rôtis ; les moyens et les petits sont frits ou sautés ; pour les matelotes, on emploie de préférence le flétan, la grosse truite, l'anguille et l'esturgeon. Lorsque l'on veut faire frire le moyen poisson on lève les filets.

Règles générales : Tout poisson frais que l'on veut faire bouillir doit être mis dans l'eau en ébullition ; le poisson salé, séché et fumé se met à l'eau froide ; vingt à trente minutes suffisent, à partir du moment d'ébullition. Le poisson trop peu cuit a la chair molle ; il vaut mieux, surtout pour une grosse pièce, un peu trop de cuisson que pas assez.

Court-bouillon : Comme le court-bouillon est une cuisson qui convient à un grand nombre de poissons, voici la manière de le préparer. Mettez dans une poissonnière assez d'eau pour que le poisson que vous aurez à faire cuire y baigne complètement, ajoutez sel, poivre, oignons, persil, laurier et céleri. Lorsque l'ébullition commence, mettez le poisson ; à partir de cet instant il faut porter attention à ce que l'eau ne bouille que légèrement afin que le poisson ne se crevasse pas, car l'ébullition violente durcit le poisson. Pour servir le poisson cuit de cette manière, on met une serviette bien blanche dans un plat, on place le poisson dessus et on l'entoure de persil en branches ; d'autre part on a eu le soin de préparer une sauce blanche, parisienne, normande ou autre, que l'on met dans une saucière.

Parmi les poissons d'eau douce, les meilleurs sont ceux des grands lacs et des eaux limpides et courantes des rivières ; leur chair, plus fade que celle des poissons de mer, demande à être relevée par l'assaisonnement.

QUESTIONNAIRE.

1. Quel avantage présente la chair de poisson ?
2. Quelle qualité doit avoir le poisson?
3. Comment reconnait-on que le poisson est frais ?
4. Donnez un exemple ?
5. Comment habille-t-on le poisson ?
6. Citez la manière d'écailler le poisson ?
7. Comment s'y prend-t-on pour écorcher le poisson ?
8. Peut-on nettoyer le poisson frais longtemps à l'avance ?
9. Peut-on mettre tremper le poisson frais longtemps avant de l'habiller ?
10. Que faut-il éviter en essuyant le poisson ?
11. Quelles sont les principales manières de faire cuire le poisson ?
12. Quelle est la règle générale pour faire cuire le poisson au court-bouillon ?
13. Combien de temps faut-il pour cuire le poisson ?
14. Qu'est-ce que le court-bouillon ?
15. Que faut-il faire lorsque le court-bouillon commence à bouillir ?
16. Comment se sert le poisson cuit au court bouillon?
17. Parmi les poissons d'eau douce, quels sont les meilleurs?

Diverses espèces : Les principales espèces que nous fournissent nos pêcheries canadiennes, sont :

L'Alose : La chair de ce poisson est très délicate, surtout de bonne heure le printemps, époque où elle est très grasse. L'alose s'apprête d'une infinité de manières mais on la préfère généralement au court-bouillon.

Anguille : Poisson très estimé que l'on peut apprêter de différentes manières, mais c'est bouilli, rôti ou en matelotes, qu'il est le plus apprécié. On écorche toujours l'anguille, puis on la vide et on l'essuie avec soin avant de la préparer.

Bar : Le meilleur des poissons à chair blanche ; sa chair qui est très fine est aussi très estimée. Les gros bars se cuisent au court bouillon, les moyens sont, soit frits ou sautés.

Brochet : Un bon brochet est un excellent poisson mais il est assez rare dans les conditions voulues : il faut qu'il soit extrêmement frais ; la chair est blanche et ferme. Les œufs et la laitance déterminent des accidents ; ils occasionnent des vomissements et purgent violemment. Les gros brochets s'apprêtent au court-bouillon ; les petits sont plus estimés que les gros : frits, ils sont excellents.

Carpe : Ce poisson est très répandu dans la plupart des eaux douces, il a un goût très variable ; les carpes pêchées dans les étangs sentent la vase. La carpe s'apprête frite ou sautée.

Doré : Le doré est un excellent poisson, sa chair est une des plus fines que nous connaissions ; on peut le cuire au court-bouillon, le sauter ou le rôtir au four.

Eperlan : Les éperlans sont de succulents petits poissons, remarquables par leur robe blanche nacrée argentée et la délicatesse de leur chair. On les prépare de diverses façons ; mais c'est frits ou sautés qu'ils sont le

plus appréciés. Une brochette d'éperlans, entourée d'un bouquet de persil frit et de morceaux de citron, peut être présentée sur la table du roi.

Esturgeon : Poisson de forme très allongée, à tête cuirassée et dont la peau est garnie d'écussons osseux que l'on enlève facilement en le plongeant dans l'eau bouillante. En détachant la tête, il faut avoir soin de ne pas couper l'espèce de cartilage qui y adhère, afin de l'enlever en tirant la tête avec précaution ; s'il arrive qu'il se casse, on opère de la même manière du côté de la queue, on réussit ainsi à tout enlever. L'esturgeon est très recherché pour sa chair exquise qui ressemble beaucoup, étant cuite, à celle du veau. C'est en matelotes qu'il est le mieux goûté.

Flétan : Poisson de mer, plat, osseux, sa chair est blanche, très bonne au goût et ferme au toucher ; il acquiert une très grande taille, mais le flétan de moyenne grandeur est préféré C'est généralement sauté aux oignons ou en matelotes qu'il plaît davantage.

Grenouilles : La chair de grenouille est un aliment agréable ; on en prépare un bouillon adoucissant, analogue à celui de veau ou de poulet. N'employez que les cuisses de grenouilles. C'est frites qu'elles sont le plus délicates.

Hareng : Poisson de mer sans écailles. Le hareng a une extrême importance dans l'alimentation ; frais il est savoureux. Les harengs fumés et les harengs salés ou harengs saurs ont un goût très prononcé, estimé d'un grand nombre de personnes ; on les apprête, soit bouillis

ou sautés. Le hareng a l'inconvénient de posséder beaucoup d'arètes.

Homard : La chair de homard est d'une grande délicatesse, surtout en été. Il faut éviter de consommer les homards qui ne sont pas parfaitement frais. Si en prenant la queue par le petit bout et en essayant de la tourner elle offre de la résistance, se replie sur elle même, alors il est frais ; au cas contraire, il ne faut pas l'acheter. On doit toujours choisir les homards les plus lourds relativement à leur grosseur ; ce sont les meilleurs. C'est au naturel ou à la mayonnaise qu'il est le plus goûté.

Loche : Petit poisson de ruisseaux et de rivière, d'un goût délicat. Plusieurs poissonniers vendent ce poisson sous le nom de truite de montagne. *Mountain trout.*

Maquereau : Le maquereau est un poisson de mer très important au point de vue de l'alimentation et du commerce ; il est abondant au printemps et en été. L'apprêt le plus simple pour le manger, consiste à le faire griller s'il est frais et à le mettre au court-bouillon s'il est salé.

Morue : Aucun poisson n'a une importance alimentaire aussi considérable. La morue fraiche est un excellent poisson d'un prix généralement modéré ; nous avons aussi la morue salée, séchée, et fumée. Les langues de morues, fraîches et même salées sont un mets délicat. La morue fraîche s'apprête au court-bouillon, frite ou sautée ; mais farcie, aux fines herbes elle cons-

titue un mets tout à fait recherché. On ne doit pas enlever la tête du poisson que l'on veut farcir ; outre qu'il doit être servi entier on ne pourrait pas autrement y maintenir la farce.

Saumon : La chair de cet excellent poisson est très nourrissante ; on la mange à l'état fraîche, ou salé ; on en fait également des conserves. Le saumon du Saguenay ainsi que celui de l'Est de la Province de Québec en général, est de tous le plus délicat. On prétend que la tête du saumon contient à poids égal, plus de principes nutritifs que la meilleure viande de bœuf ; on l'apprête au court-bouillon, ou on le saute après l'avoir coupé par tranches.

Sardines : Poisson du genre hareng, mais beaucoup plus petit, son front est noirâtre, ses côtés sont argentés et son dos bleuâtre. La sardine est un aliment très important ; on la consomme surtout marinée à l'huile. Les sardines salées sont excellentes crues, mais elles s'apprêtent aussi, chauffées sur le gril, préalablement écaillées et lavées, puis on les mange bien chaudes avec un peu de beurre frais.

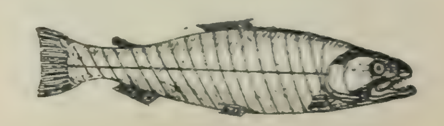
Truite : Poisson à chair très délicate. Une truite bien fraîche a les écailles brillantes, les ouies rouges et l'œil encore vif ; les grosses truites se préparent comme le saumon ; les petites s'apprêtent frites ou sautées et se servent avec des tranches de citrons.

Huîtres : Les huîtres crues constituent un mets recherché ; elles se servent toujours dès le commen-

cement du repas, avant le potage, et accompagnées de tranches de citrons ainsi que de vin blanc sec.

QUESTIONNAIRE

1. Mentionnez les principales especes de poissons que nous fournissent nos pêcheries canadiennes ?
2. Quels sont les qualités de l'alose ?
3. L'anguille est-elle un poisson estimé et comment l'apprête-t-on ?
4. Quelles sont les qualités du bar et comment doit-on le faire cuire ?
5. Quelle particularité à remarquer, par rapport au brochet ?
6. La carpe est-elle un poisson de choix ?
7. La chair du doré est-elle estimée ?
8. Que savez-vous des éperlans ?
9. A quoi reconnaît-on l'esturgeon ?
10. La chair du flétan est-elle recherchée?
11. La grenouille est-elle comestible ?
12. Le hareng est-il un poisson rare ?
13. Le homard est-il apprécié et comment reconnait-on sa fraîcheur ?
14. Le maquereau est-il un poisson important ?
15. Quelle avantage présente la morue ?
16. Quel est le meilleur saumon ?
17. Que connaissez-vous de la sardine ?
18. La truite est-elle un bon poisson ?
19. Les huîtres présentent-elles quelques avantages ?



DES VIANDES

Caractère de la bonne viande.—Diverses méthodes de Cuisson des Viandes.—Charcuterie.—Des Abats.

Viandes de Boucherie.—La viande de boucherie comprend le bœuf, le veau, le mouton, l'agneau, le porc. Ce sont là, pour ainsi dire, les assises fondamentales de la cuisine.

Caractère de la bonne viande.—La viande de première qualité doit être couverte extérieurement, d'une couche de graisse blanche ou jaune pâle, suivant l'espèce ; l'intérieur est d'un beau rouge clair, vif, persillé de nombreuses marbrures de graisse ; elle n'a presque pas d'odeur, elle est ferme et résistante au toucher ; les fibres sont serrées, la moelle est ferme, d'un blanc mat rosé. Lorsque des signes contraires se manifestent, quand la viande a une teinte noirâtre, qu'elle est décolorée, collante à la main, lorsqu'elle laisse suinter de l'eau, c'est un signe de mauvaise qualité. Il y a tous les avantages à ne consommer que de la viande de première qualité. Quoique la viande de qualité inférieure puisse être employée sans inconvénients, il faut bien

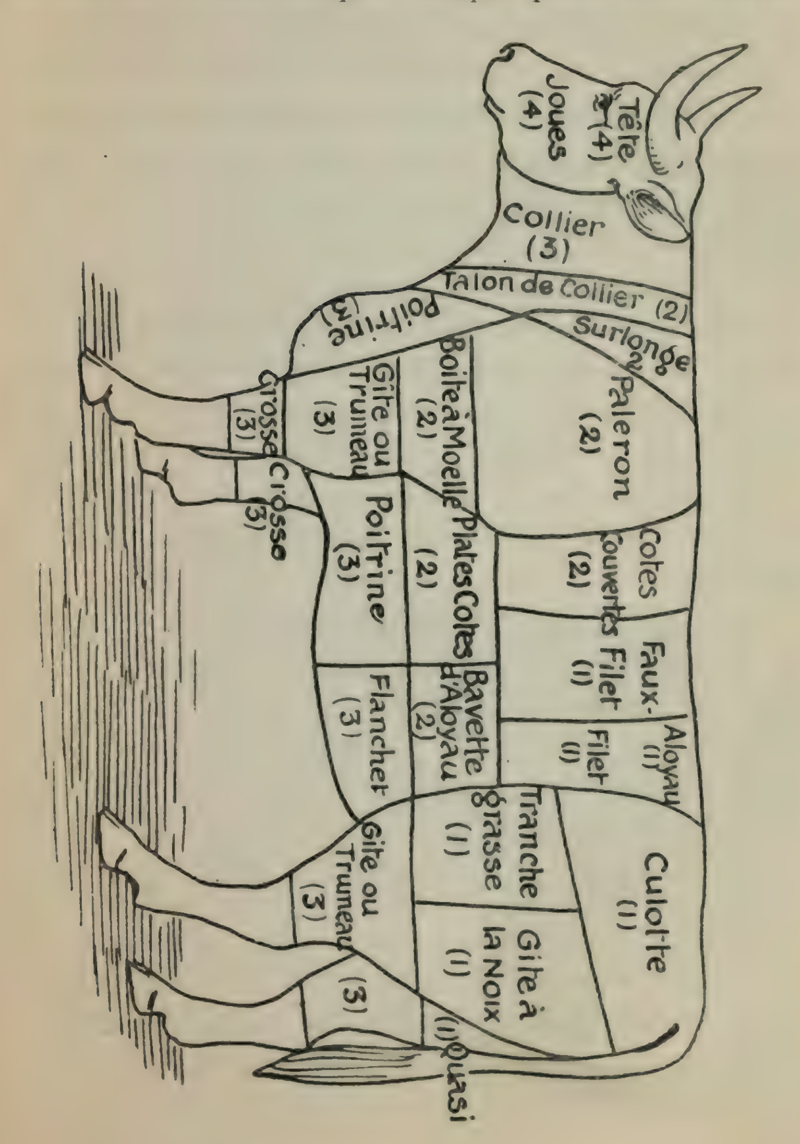
comprendre que si elle n'est pas préjudiciable à la santé elle manque pourtant des qualités et des principes requis pour constituer un aliment réparateur. Au point de vue culinaire, les viandes se divisent en deux categories ; les viandes noires, bœuf et mouton ; les blanches, veau, agneau et porc. Les premières, quand elles sont grillées, sautées ou rôties, exigent, afin de conserver toutes leurs qualités, de ne pas être trop cuites. Les viandes blanches, au contraire, qu'elles soient braisées, sautées, grillées ou rôties, doivent être suffisamment cuites, pour que le jus n'en soit pas rougeâtre lorsqu'on les découpe.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'entend-on par viande de boucherie ?
2. Quels sont, d'une manière générale. les caractères de la bonne viande ?
3. Quels sont les signes qui caractérisent la viande de mauvaise qualité ?
4. Peut-on employer de la viande de qualité inférieure ?
5. Comment se divisent les viandes, au point de vue culinaire ?
6. Les viandes noires ou blanches exigent-elles, indifférement, le même temps de cuisson ?

Bœuf : Le bœuf de bonne qualité à la chair d'un rouge très vif, la graisse doit être abondante et d'une belle couleur jaune clair. Tous les morceaux de bœuf ne conviennent pas également aux différents mets que l'on peut préparer avec la chair de cet animal, ainsi les morceaux que l'on emploie pour pot au-feu ne sauraient convenir pour rôtis. Il est donc essentiel d'apprendre à distinguer les différents morceaux. Le meilleur

moyen, pour l'enseignement, est de figurer l'animal sur un tableau et de marquer chaque pièce d'un chiffre



correspondant à la qualité ; car le bœuf, quoique pouvant être de première qualité, présente cependant, quatre catégories de viande. Les divisions sont basées sur l'épaisseur de la chair, la plus ou moins grande quantité de graisse, l'absence des parties tendineuses et les abats.

Première catégorie.—Elle comprend les reins et les quartiers postérieurs, sans les pattes, ce sont : La culotte, partie qui termine l'animal du côté de la queue, nos bouchers l'appellent plutôt croupe. Le gite à la noix ; première partie de la cuisse du côté extérieur. Le quasi ; morceau placé à l'intérieur sous le gite à la noix. La tranche grasse ; deuxième partie de la cuisse du côté intérieur. Aloyau ; partie placée entre la culotte et les côtes de chaque côté de l'échine. Faux filet ; correspond au filet, mais il est placé à l'extérieur le long de l'échine.

Deuxième catégorie.—Elle est formée par les épaules et les palerons. Les côtes couvertes et plates côtes qui sont placées sous l'épaule et le paleron à la suite des côtes. Bavette d'aloyau ; partie inférieure de l'aloyau. Boîte à moelle ; située entre le paleron et le gite. La surlonge ; placée entre l'épaule et le talon du collier. Talon de collier ; seconde partie du ventre du côté de la cuisse.

Troisième catégorie.—Collier, poitrine, le gite, c'est la partie supérieure des pattes. Plats de côtes ; partie inférieure des côtes près de la poitrine.

Quatrième catégorie : Plats de joues ; partie que l'on enlève près de la mâchoire ; tête, queue, crosses.

Pour le bouilli, on emploie la culotte No 1 et la plate côte No 2.

Les morceaux les plus délicats destinés à être rôtis sont : le filet No 1, l'aloyau No 1 et les côtes couvertes No 2. Les parties pour bœuf à la mode et pour braiser, sont le gîte à la noix No 1, la culotte No 1, la tranche grasse No 1.

Les beefsteaks se font avec du filet que l'on coupe transversalement aux fibres de la viande, en tranches plus ou moins épaisses ; ils se font aussi avec d'autres parties tendres du bœuf, tels que le faux filet, la noix et le quasi.

De la Cuisson : Plus le morceau à faire cuire est fort, moins vif doit être le feu, car sur un feu très ardent, un morceau très fort sera complètement carbonisé à l'extérieur avant d'être cuit convenablement à l'intérieur. Cependant, il faut soumettre les viandes à l'action d'un feu assez ardent pour que les parties extérieures soient immédiatement saisies et qu'ainsi les tissus en se resserrant empêchent le jus de s'écouler. Une fois la pièce saisie, on diminue l'ardeur du feu afin de ne pas la brûler. On active le feu aux derniers instants de la cuisson pour finir de colorer et rissoler un peu la surface.

Avant de mettre un rôti dans le fourneau, il faut le couvrir de beurre, mais sans excès ; si on a de la bonne

graisse, clarifiée, de porc (saindoux) on peut, par mesure d'économie, en faire usage, dans la proportion de moitié graisse et moitié beurre. Un rôti doit être fréquemment arrosé avec son jus et sa graisse afin de ne pas se dessécher. Lorsque l'on rôtit une très grosse pièce, il est bon de l'envelopper de plusieurs tours de fort papier blanc non collé, mais beurré, que l'on maintient avec de la ficelle. Cette enveloppe, tout en permettant au calorique d'atteindre les chairs, protège le rôti contre ce que culinairement on appelle coup de feu, c'est-à-dire qu'elle l'empêche de se carboniser si le foyer devient trop ardent. Quand la cuisson est au trois quarts accomplie, on enlève cette enveloppe et l'on fait marcher plus vivement en arrosant souvent.

D'après la gastronomie, un rôti de bœuf cuit à point doit avoir l'intérieur rose, et lorsqu'on le découpe, il doit répandre de toutes ses parties un jus d'un rouge vif qui est sa meilleure sauce.

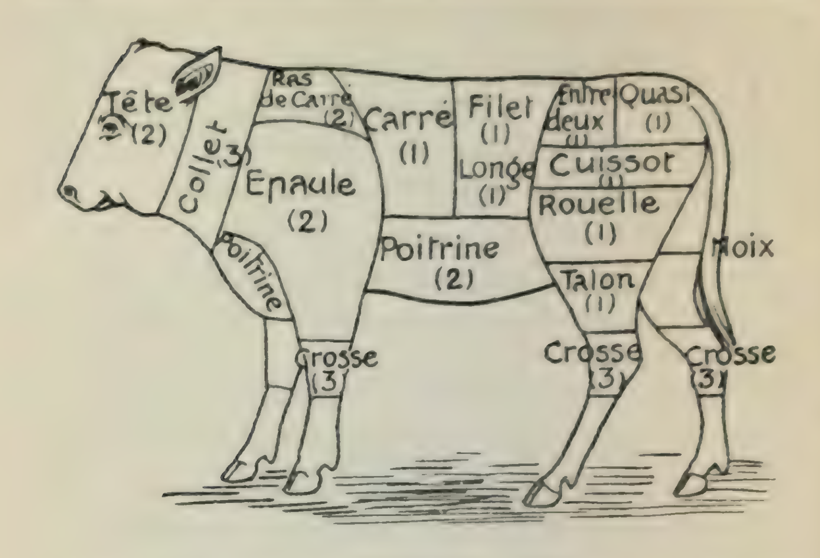
Un quart d'heure de cuisson par livre de viande est le temps généralement employé, pour les grosses pièces. Pour les étuvées et le bœuf à la mode, la cuisson devant être très lente, ils exigent trois quarts d'heure à une heure par livre de viande. Pour les beefsteaks et les filets cela dépend de l'épaisseur du morceau ; s'il est de deux doigts d'épaisseur, il faudra de sept à dix minutes, sur un feu vif, en le changeant de côté à mi-cuisson ; plus mince, un doigt d'épaisseur par exemple, cinq minutes suffisent.

Il faut éviter de battre à l'excès la viande pour

beefsteak, car trop battue elle perd son jus ; quelques coups de maillet de bois suffisent pour l'attendrir. L'excès de beurre, pour la cuisson, nuit à la qualité du beefsteak ; gros comme une noisette de beurre, suffit pour faire cuire une demi-livre de beefsteak.

QUESTIONNAIRE

1. Quel aspect présente la chair de bœuf de bonne qualité ?
2. Peut-on faire cuire, indifféremment, tous les morceaux de bœuf de la même manière?
3. Y a-t-il différentes qualités de viande dans le même animal?
4. En combien de catégories se divise la chair de bœuf ?
5. Sur quoi sont basées ces divisions?
6. Quels sont les morceaux de première catégorie ?
7. Par quelle partie est formée la deuxième catégorie ?
8. De quels morceaux se compose la troisième catégorie?
9. Et la quatrième catégorie ?
10. Quels morceaux de bœuf emploie-t-on pour le bouilli ou pot-au-feu?
11. Quels sont les morceaux destinés à être rôtis?
12. Quels sont les morceaux à employer pour bœuf à la mode et pour braiser?
13. De quelle partie sont faits les beefsteaks ?
14. Doit-on cuire les rôtis sur un feu ardent?
15. Avant de mettre un rôti dans le fourneau que faut-il faire?
16. Lorsque l'on a à cuire une grosse pièce qu'est-il bon de faire ?
17. Quelle apparence doit présenter un rôti de bœuf cuit à point, et quel temps de cuisson faut-il?
18. Les étuvées et le bœuf à la mode exigent-ils le même temps de cuisson ?
19. Les beefsteaks exigent-il une longue cuisson ?
20. Doit-on battre beaucoup la viande pour beefstaks ?



Veau : L'âge de trois semaines est celui où l'on considère cette viande comme saine, mais c'est entre six semaines et deux mois que le veau possède toutes ses qualités gastronomiques.

La chair de veau de bonne qualité est d'un gris rosé, excessivement pâle et ferme, la graisse est blanche et transparente. Toutes les parties du veau fournissent des mets exquis pour peu que l'on soigne l'apprêt. On classe la viande de veau en trois catégories.

Première catégorie : Le cuissot, soit e tier ou découpé en quatre morceaux : l'entre deux et la rouelle, que l'on coupe en travers du fil de la viande, en tranches plus ou moins épaisses, sont très estimés ; le talon ou rouette et le quasi qui renferme: t beaucoup d'os ; la noix est une partie d'en-dessous de la cuisse ; le filet ; les

rognons ; la longe est l'échine du veau, elle se divise en deux parties, le morceau avec rognon et le carré qui comprend l'ensemble des côtes en un seul morceau ou séparé en côtelettes.

Deuxième catégorie : Epaule ; ras de carré, partie placée entre le collet et le carré ; la tête.

Troisième catégorie : Collet ; poitrine ; crosse ou jarrets. Les pieds, la fraise, le foie, la cervelle et les ris sont en dehors des qualités ci-dessus. Les ris de veau constituent un mets tout-à-fait recherché. Avec le foie on fait d'excellents plats froids, imitation de foies gras.

Cuisson : Pour rôtis ; on emploie soit le cuissot entier désossé et farci, ou ses subdivisions, l'entre-deux, quasi avec rouelle, la longe et le carré. Pour les escalopes et filets, on prend la rouelle, la noix et toutes les parties charnues. Pour les bouillis, on emploie l'épaule, le quasi, ras de carré, la tête. Pour les étuvées ; l'entre-deux, ras de carré, le quasi. Pour les ragoûts, la poitrine, le collet.

Pour les rôtis, il faut de trente à quarante-cinq minutes de cuisson par livre de viande. Le veau exige d'être arrosé avec le jus contenu dans la casserole, tout le temps que dure la cuisson.

Pour toutes les cuissons, le bouilli excepté, le veau doit être saupoudré de farine et piqué de lardons, avant d'être soumis à l'action du feu, on obtient ainsi un mets beaucoup plus délicat.



Comment on pique une pièce de viande.
On retire l'aiguille, le lardon reste dans la viande.

Pour les tranches et les escalopes, vingt à trente minutes de cuisson suffisent, en changeant de côté, à la moitié de la cuisson. Le veau devant être mangé très cuit, il ne faut pas que le feu soit trop ardent, un feu lent pénètre mieux les chairs.

QUESTIONNAIRE

1. A quel âge le veau est-il comestible?
2. Quel aspect présente la chair de veau de bonne qualité?
3. En combien de catégories classe-t-on la viande de veau?
4. Quels sont les morceaux de la première catégorie ?
5. De quelles parties se compose la deuxième catégorie ?
6. Quels morceaux forment la troisième catégorie?
7. Quels sont les morceaux de veau. appropriés aux différentes cuissons ?
8. Quel temps de cuisson exigent les rôtis de veau et que faut-il faire pendant la cuisson ?

9. Quelle particularité exige la chair de veau pour être tout à fait délicate?
10. Pour les tranches et les escalopes quel temps de cuisson faut-il ?

Mouton et Agneau : Pour être de bonne qualité, la chair du mouton doit être ferme, serrée, bien rouge et avoir une graisse blanche et dure.

Le mouton ne possède toutes ses qualités qu'à partir de l'âge de dix à douze mois jusqu'à dix-huit à vingt mois. On divise la viande de mouton en trois catégories.

Première catégorie : Elle comprend les gigots et les carrés ; ces derniers, soit en un seul morceau soit découpés en cotelettes.

Deuxième catégorie : Elle se compose uniquement des deux épaules.

Troisième catégorie : Elle est formée par la poitrine et le collet.

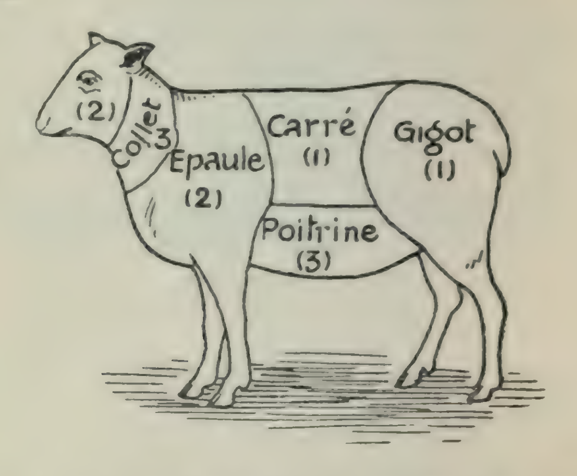
Cuisson : Les meilleurs morceaux de mouton, à employer pour rôtis sont le gigot et le carré, ce dernier fournit aussi les côtelettes.

Le gigot donne un excellent bouilli, lorsqu'on la mis au sel, deux ou trois jours à l'avance. L'épaule et la poitrine, d'un prix moins élevé, fournissent également des mets fort agréables, comme par exemple le navarin et le ragoût à la farine grillée.

Le mouton bouilli demande une demi-heure de cuisson par livre de viande ; rôti, quinze à vingt minutes ; grillé ou sauté, dix à quinze minutes.

En hiver, le mouton se conserve aisément pendant

plusieurs jours et il acquiert de la qualité, devient plus tendre et d'un goût plus délicat ; même en été, il ne faut pas faire cuire la chair de cet animal trop récemment tué.

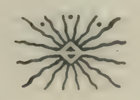


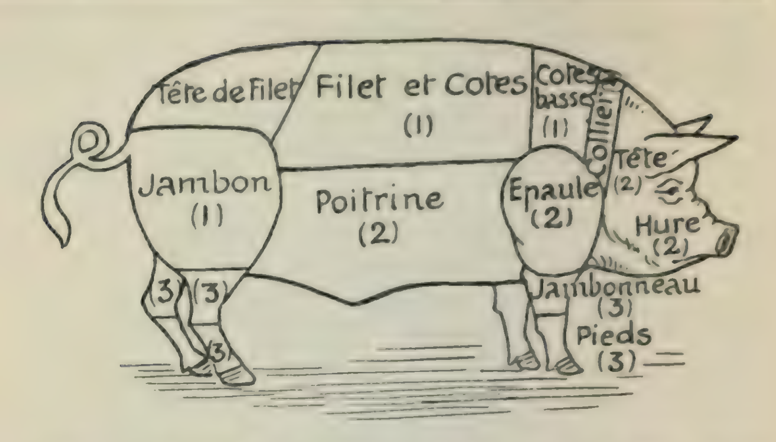
Agneau : La chair d'agneau est délicate ; elle doit être rose pâle, presque blanche, le rognon bien couvert de graisse blanche ; il ne faut jamais acheter d'agneau maigre. C'est de trois à cinq mois que l'agneau est le plus apprécié. L'agneau se débite par quartiers ; ceux de derrière, qui comprennent le gigot et le filet ; ceux de devant, peuvent se diviser en côtelettes, épaule et poitrine. Le quartier de devant, farci, et le gigot, fournissent des rôtis très délicats ; quinze minutes de cuisson par livre de viande leur suffisent. Les côtelettes, qu'elles soient grillées ou sautées n'exigent pas au delà de cinq à sept minutes de cuisson, on doit les beurrer légèrement afin d'éviter qu'elles se déssèchent On ne

fait pas de bouilli avec l'agneau, avant qu'il ait atteint l'âge de sept à huit mois.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle apparence présente la chair de mouton de première qualité?
2. A quel âge la chair de mouton possède-t-elle toutes ses qualités?
3. Comment se divise la chair de mouton?
4. Quels sont les morceaux de la première catégorie?
5. De quels morceaux se compose la deuxième catégorie?
6. Et la troisième catégorie?
7. Quels sont les morceaux à employer pour les différentes cuissons?
8. Quel temps de cuisson exige la chair de mouton?
9. Peut on employer la chair de mouton tout récemment tué?
10. La chair d'agneau, de bonne qualité, présente-t-elle le même aspect que celle du mouton?
11. A quel âge la viande d'agneau est-elle le plus appréciée?
12. Comment divise-t-on l'agneau?
13. Quel temps de cuisson faut-il pour les rôtis d'agneau?
14. Les côtelettes d'agneau exigent-elles d'être bien cuites?
15. Peut-on faire un bouilli avec l'agneau?





Porc : Le porc est l'animal qui, après le bœuf, fournit le plus de viande à la consommation.

La meilleure chair de porc est celle qui est ferme et d'un gris rose pâle, la graisse bien blanche. Les cochons de huit à dix mois, un an au plus, bien en chair, pas trop gras, sont recherchés, étant à l'ordre du jour pour certaines personnes ; affaire de goût, naturellement, qui ne se conteste pas. Cependant l'expérience a démontré que la viande du porc de dix-huit mois à deux ans, bien engraissé, est plus substantielle parce qu'elle est faite. Dans plusieurs établissements de salaison et pour certains usages, on préfère, avec raison, cette viande parce qu'elle est à son point de maturité et u'elle fournit plus de gras. On divise la chair de porc en trois catégories.

Première catégorie : Comprend la région dorso-lombaire qui fournit le filet et les côtelettes ; la tête de filet et les côtes basses sont très recherchées ; le jambon qui est aussi fort apprécié.

Deuxième catégorie : Elle se compose de l'épaule qui donne une très bonne viande ; la poitrine, le collier et la tête.

Troisième catégorie : Ce sont les jambonneaux et les pieds.

Si la viande de porc n'est pas aussi estimée que les autres viandes de boucherie, pour la confection du bouillon et de la gelée, elle est plus utilisée par les classes populaires ; c'est surtout à la campagne, où les autres viandes de boucherie sont souvent difficiles à avoir, que celle du porc devient précieuse. On peut préparer, avec cette viande, des mets aussi bons et tout aussi délicats que ceux préparés avec toute autre viande. Dans le porc rien ne se perd, tout est comestible. L'hiver nous fournit l'avantage de conserver cette viande longtemps, par la congélation.

Cuisson : Pour les rôtis, le morceau du filet, les côtes et les côtes basses sont les plus délicats. Pour les étuvées on emploie la tête de filet, l'épaule et les côtes basses. On prépare la viande hachée pour ragoût de boulettes et pour les crépinettes, avec l'épaule, le collier et la tête de filet ; avec la tête et les jambonneaux on prépare un excellent plat froid, qui porte le nom de fromage de porc. Les jambonneaux et les pieds sont très bons en ragoût. La viande de porc, rôtie, est à point lorsqu'en la piquant avec une fourchette, le jus qui s'écoule est blanchâtre. Cette viande, sous toutes ses formes, doit être bien cuite ; une heure de cuisson par livre de viande, pour les grosses pièces. Pour les côtelettes et

les grillades qui sont généralement prises dans le jambon, une demi-heure de cuisson, par livre, suffit. Les jambons fumés se font cuire de deux manières, soit à l'eau, soit rôtis au four. Pour les cuire à l'eau, on les met à l'eau froide, avec assez d'eau pour les submerger, on chauffe jusqu'à ébullition, on retire alors sur le côté du poêle, de manière à maintenir l'eau au point d'ébullition, mais sans la laisser bouillir. Pour les petits jambons de sept à huit livres, une demi-heure à trois quarts d'heure par livre suffit ; pour les grosses pièces de quinze à dix-huit livres, il faut de trois quarts d'heure à une heure de cuisson, par livre.

On laisse refroidir dans la marmite avant de le retirer. Si les jambons ont été désossés, ils demandent un peu moins de cuisson, c'est-à dire qu'on peut réduire le temps de la cuisson de dix minutes par livre de viande.

Pour faire rôtir les jambons, on doit les faire dessaler à pleine eau, au moins vingt-quatre heures à l'avance, puis on les assèche parfaitement et on les enveloppe de pâte faite simplement de farine délayée avec de l'eau ; il faut trois livres de farine pour couvrir un jambon de dix à douze livres ; on place le jambon, après l'avoir enveloppé avec l'abaisse de pâte qui doit être de l'épaisseur du doigt, dans une lèchefrite, la couenne en dessus, on ajoute un demiard d'eau ; on met au fourneau pas trop chaud. Cette cuisson exige de vingt à trente minutes par livre ; lorsque le jambon est cuit, on casse la pâte, et la couenne s'enlève facilement ; on coule et clarifie la graisse contenue dans la lèchefrite, laquelle peut servir

à faire cuire des œufs frits. Ainsi préparé, le jambon peut être servi chaud ou froid ; chaud, arrosé d'une sauce au vin il constitue un des rôtis les plus succulents.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle est la meilleure chair de porc ?
2. A quelle âge la chair de porc peut-elle être employée ?
3. Comment divise-t-on la chair de porc?
4. Quelles parties forme la première catégorie ?
5. De quelles parties se compose la deuxième catégorie ?
6. Et la troisième catégorie?
7. La viande de porc est-elle aussi avantageuse que les autres viandes de boucherie ?
8. Quels sont les morceaux à employer pour les différentes cuissons?
9. Quel temps de cuisson faut-il pour diverses pièces de lard?
10. Comment fait-on cuire les jambons fumés?
11. Comment doit-on opérer pour cuire les jambons à l'eau?
12. Les jambons rôtis doivent-ils être cuits comme les autres viandes ?



CHARCUTERIE

La charcuterie consiste surtout dans l'art de préparer la chair de porc.

Lorsqu'on a un nombreux personnel à nourrir, à la campagne par exemple, il est avantageux d'engraisser et de tuer un porc pour l'usage de la famille. On doit considérer l'ensemble des opérations qui consistent à élever, engraisser et tuer un porc, comme de pratique courante dans les familles qui vivent à la campagne ; cependant je me hasarderai à faire quelques suggestions simples et pratiques sur la manière d'utiliser toutes les parties du porc.

La première chose à faire, lorsque l'on fait tuer un porc, c'est de recueillir le sang, qui a une grande valeur pour la confection du boudin ; on le recueille dans une poêle, dans laquelle on a mis un peu de vinaigre et du sel, on l'agite de manière à l'empêcher de se coaguler ; aussitôt receuilli on le coule à travers un linge propre de grosse toile.

Le jour même on fait le boudin, on dégraisse les

boyaux après avoir détaché avec soin la crépine *ou coiffe* que l'on met à dégorger dans l'eau froide pendant plusieurs heures. On fait fondre la panne pour en faire le saindoux et avec le résidu on prépare les cretons. Ces opérations sont de mode partout, le jour, où l'on fait boucherie et fournissent très souvent l'occasion de réunions de famille, de banquet même, etc.

Boudin : Pour faire du boudin de première qualité on emploie les ingrédients dans les proportions suivantes : Pour une pinte de sang ; une chopine de lait, une livre d'ognons et une livre de panne ou de gras de porc, haché menu, épices mêlées moulues et fines herbes au goût. Après avoir haché l'ognon, on le fait cuire avec un quart de livre de saindoux, ce qui rend le boudin beaucoup plus digestible, on ajoute la panne et on mélange au sang et au lait ; on fait cuire au bain-marie pendant trente à quarante minutes. On laisse refroidir on coupe ensuite par tranches épaisses que l'on fait chauffer, dans la poêle, avec du saindoux. Cette méthode de faire le boudin est bien supérieure à celle qui consiste à utiliser les boyaux. Le lendemain matin, pour le déjeuner, on mangera les rognons, lesquels doivent être mangés très frais ; on les fera sauter dans du beurre et du saindoux, c'est la meilleure manière de les préparer.

Saucisse et Crépinettes : Pour la fabrication de la saucisse et des crépinettes, on emploie les parures de viande, la chair du cou et tous les morceaux qui ne peuvent être employés pour rôtir ; cette viande doit

être préparée dans la proportion de deux tiers de maigre pour un tiers de gras ; assaisonnée de sel et de poivre, de fines herbes et d'épices moulues ; pour les crépinettes on ajoute, en plus, un œuf par livre de viande. Lorsque le tout est bien mélangé, on enveloppe, par quantité de deux onces environ, dans un morceau de crépine, on aplatit un peu et la crépinette est faite ; il ne reste plus qu'à faire cuire, dans du saindoux, pendant quinze à vingt minutes.

Pour la saucisse, la viande préparée est introduite dans les petits boyaux préalablement bien nettoyés.

Si l'on n'emploie pas toute la crépine, le moyen de la conserver est de la suspendre sur une corde, dans un endroit bien aéré ; quand on doit s'en servir, on la prend avec précaution pour ne pas la briser et on la met dans l'eau fraîche où elle reprend son état naturel ; elle peut se conserver ainsi plusieurs semaines sans s'altérer aucunement.

Avec le foie on fera une terrine ou un fromage d'Italie pour être mangé froid.

La tête sera mise à dégorger dans l'eau froide, pendant plusieurs heures ; on en prendra la moitié ainsi que deux pieds pour la confection d'un fromage ; l'autre moitié pourra être mise dans de la saumure, pendant trois ou quatre jours, pour en préparer une hure de porc ; on pourra y adjoindre les deux autres pieds, ou bien en faire un ragoût.

On procèdera ensuite à la salaison du surplus du gras, des jambons, de la poitrine et des flancs ou mor-

ceaux du ventre ; ces derniers portent le nom de petits salés et lorsqu'ils sont fumés ils constituent le bacon.

Si les besoins du ménage n'exigent pas une grande quantité de viande fraîche, on peut aussi saler et fumer les épaules ; désossées, elles constituent les jambons roulés.

Salaison : Deux ou trois jours avant de procéder à la salaison, faites dessécher le sel dans une étuve, afin d'en faire évaporer l'eau. Coupez le lard en morceaux d'une livre à une livre et demie, le sel pénétrant mieux lorsque les morceaux ne sont pas trop gros ; faites des incisions à la couenne de place en place, introduisez-y du sel, frottez de sel bien écrasé toute la surface de chaque morceau ; mettez une couche de sel au fond du vaisseau employé, jarre en grès, baril ou saloir, rangez-y les morceaux, la couenne le long des parois, pressez bien les morceaux les uns contre les autres afin qu'il ne reste aucun vide entre eux ; sur chaque rang, mettez-y une couche de sel sur laquelle vous disposez quelques feuilles de sauge, des branches de thym, de marjolaine ainsi que quelques épices mêlées non moulues. Arrivé aux trois quarts de la contenance du récipient, couvrez d'une bonne couche de sel, puis mettez une planchette chargée de pierres ou d'un poids quelconque, afin de maintenir le lard en place. Le tout étant ainsi disposé, on couvre le récipient et on le place dans un endroit sec et frais. Après deux ou trois semaines, on ajoute, en quantité suffisante pour recouvrir entièrement le lard, une saumure pouvant porter un œuf frais ou une pomme de

terre ; ainsi préparé, le lard peut se conserver plusieurs mois et peut s'apprêter de différentes manières ; il ne faut en retirer de la saumure, qu'au fur et à mesure du besoin, en se servant d'ustensiles très propres. On doit se garder de remettre un morceau ou une partie du morceau que l'on aurait retiré. Remettre planchette et poids en place à chaque fois.

Jambon et Bacon, salés et fumés : Les jambons, une fois coupés et bien parés, sont suspendus par le jarret, dans un lieu sec et aéré, afin de les laisser s'égoutter ; deux fois par jour on les essuie parfaitement avec un linge sec et propre ; après deux ou trois jours on procède à la salaison, laquelle se fait de la même manière que pour le lard, en enduisant fortement de sel les parties adhérentes aux os.

Plusieurs personnes aiment les jambons, bacon, et même le lard marinés au sucre ; dans ce cas on ajoute six livres de sucre brun pour chaque cent livres de viande. Après six semaines de salaison on procède à la fumigation, en plaçant les jambons ou autres pièces à fumer, dans un fumoir, boucannière ou cheminée, où l'on ne brûle que le bois (non la houille) ou ce qui en provient, c'est-à-dire le bran de scie, les ripes, les copeaux ; le bois franc est préféré.

Lorsque les pièces à fumer ont atteint une belle couleur brun clair ou jaune tan, elles sont à point ; placez-les dans un endroit sec et frais ; elles peuvent ainsi se conserver un an et plus.

Certaines parties du bœuf, telles que la langue, la

culotte et la cuisse se salent aussi, et font d'excellents plats froids ; c'est ce que les Anglais appellent *Corn beef*.

Cochons de Lait : Les cochons de lait gras et courts, sont les meilleurs ; pour posséder leurs qualités, ils doivent peser au moins douze à quinze livres et être âgés de quatre semaines ; plus jeunes et plus petits, ils ne sont pas assez en chair, ce ne sont que des nerfs.

C'est cuit au four que le cochon de lait prend cette belle couleur jaune doré et cette peau croquante, indispensables à la réussite de ce rôti et qui le caractérisent. On le farcit ou non, au goût. Il faut environ deux heures et demie de cuisson.

QUESTIONNAIRE

1. En quoi consiste la charcuterie?
2. Est-il avantageux d'engraisser et de tuer un porc, pour une famille?
3. Quelle est la première chose à faire lorsque l'on fait tuer un porc?
4. Quelles sont les opérations à pratiquer le jour même où l'on fait boucherie?
5. Comment fait-on le boudin?
6. Que devra-t-on servir pour déjeûner le lendemain de la boucherie?
7. Comment prépare-t-on les crépinettes et la saucisse?
8. Quel est le moyen de conserver la crépine ou coiffe ?
9. Que fera-t-on du foie?
10. Comment utilisera-t-on la tête?
11. Que reste-t-il encore à faire?
12. Comment faut-il opérer pour la salaison?
13. Expliquez la manière de saler et fumer les jambons?
14. Peut-on saler d'autres viandes que celle du porc?
15. Que savez-vous du cochon de lait?
16. Quelle est la meilleure manière de faire cuire le cochon de lait?

FINE CHARCUTERIE

La fine charcuterie comprend toutes les pièces de viande mises dans la gelée, telles qu'aspic, langue, galantine de veau, de cochon de lait, de dinde et de poulet. Ces plats sont d'un effet charmant et d'un goût parfait. Ils ont de plus l'immense avantage d'être très nourrissants

Galantine de Poulet :—Après avoir plumé, flambé, vidé une volaille de dix à douze mois, coupez les pattes, et les ailerons; désossez-la en vous y prenant de la manière suivante: fendez la peau du dos dans toute sa longueur, puis détachez la chair des os, avec un petit couteau bien tranchant, en longeant les os des côtes et ceux du bréchet, en laissant le moins de chair possible sur les os et surtout, sans trouer la peau. Hachez ensemble une livre de veau et autant de poitrine de porc frais, (les peaux et les os ne sont pas comptés bien entendu). Assaisonnez avec sel, poivre, épices et fines herbes.

Préparez à même la chair des cuisses et des ailes de la volaille, des filets de la grosseur du petit doigt. Ayez une demi-livre de rouelle de veau autant de jambon cru et de porc frais coupé aussi en petites languettes.

Etendez la volaille désossée, la peau du côté de la

table ; couvrez la surface d'une couche légère de la farce que vous avez préparée ; rangez par dessus, en les entremêlant, les petits filets de veau, jambon, porc et volaille ; remettez une couche de farce puis une couche de filets, ainsi de suite jusqu'à ce qu'il y en ait assez pour remplir complètement la volaille ; relevez les deux côtés de la volaille, rapprochez-les et cousez-les ensemble de manière à lui redonner sa forme primitive, ou simplement une belle forme ronde.

S'il vous est possible de vous procurer une crépine de veau, enveloppez-en la galantine en lui faisant faire deux tours ; liez avec de la ficelle sur toute la longueur de la pièce, placez dans une daubière ou dans une grande casserole à pleine eau en ébullition, avec un jarret de veau et deux livres de gîte de bœuf, rognons et os de la viande que vous avez employée, ajoutez sel, poivre, ognon, carottes et un bouquet garni. Lorsqu'on ne peut pas se procurer de la crépine de veau, on enveloppe la galantine dans un linge ; mais il faut alors préparer la gelée à part, car le linge quelque propre qu'il puisse être donne toujours un goût étrange à la gelée ; en employant la crépine de veau on supprime cet inconvénient.

Faites bouillir pendant une heure et demie ou deux heures, selon la grosseur de la galantine et l'âge de la volaille employée. Après l'avoir laissé refroidir presque entièrement dans sa cuisson, retirez-la.

Lorsque la galantine est complètement refroidie vous

ôtez la crépine ou le linge, vous la placez dans un moule et la couvrez avec le jus de la cuisson que vous avez préparé pour faire la gelée. (Voir gelée de viande et clarification).

On peut aussi la servir sans la mettre dans un moule simplement entourée de gelee découpée.

Il est important de ne laisser bouillir les galantines que le temps nécessaire à la cuisson, car en les laissant plus longtemps, la viande donne son jus à l'eau et perd sa saveur.

Pour préparer une dinde en galantine il faut doubler les proportions de viande et donner trois à quatre heures de cuisson.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'entendez-vous par fine charcuterie?
2. Ces plats ont-ils quelque avantage?
3. Comment prépare-t-on la galantine de poulet?
4. Quel temps de cuisson faut-il?
5. Que faut-il pour compléter les galantines?
6. Que faut-il observer par rapport à la cuisson des galantines?
7. Que faut-il ajouter pour préparer une dinde en galantine?



DES ABATS

Les abats de boucherie constituent une précieuse ressource à la cuisine, ils permettent de varier l'alimentation et chose qui n'est pas à dédaigner, ils sont généralement d'un prix modéré pour la plupart, à l'exception des ris de veau qui se vendent toujours fort cher. On peut ranger les abats en trois catégories.

Première catégorie : Elle comprend les ris, la cervelle, la langue, le sang et les amourettes.

Deuxième catégorie : Elle se compose de la tête, du foie, du cœur, des rognons, de la crépine ou coiffe et des pieds.

Troisième catégorie : Ce sont le mésentère, les poumons, la rate

Sous le nom de ris, on désigne un corps glanduleux qui est placé sous la gorge du veau. Les ris de veaux sont un mets fin et délicat.

Les cervelles, qu'elles soient de bœuf, de veau, de mouton ou de porc, fournissent des mets exquis, pour peu que l'on soigne l'apprêt.

Pour préparer les cervelles, faites-les tremper quelques

minutes dans l'eau tiède, enlevez bien en évitant avec soin de les déchirer, la petite peau et les filaments sanguinolents qui les entourent, puis mettez les à dégorger deux heures, dans l'eau froide. Pour les faire cuire vous les mettez dans une casserole profonde avec assez d'eau, en ébullition, pour qu'elles baignent complètement, puis vous ajoutez deux ou trois cuillerées de vinaigre et un peu de sel ; faites seulement mijoter, trente à quarante minutes, car si vous les faisiez cuire à gros bouillons, elles se fonderaient, pour ainsi dire. Les cervelles doivent toujours être cuites de cette maniere et ainsi préparées, elles peuvent être accommodées au gratin, au beurre noir, en coquilles, à la poulette, en matelotes, frites et en croquettes.

Les croquettes de cervelles constituent un mets très recherché ; on prépare les cervelles comme il est dit ci-dessus, puis une fois cuites on les fait égoutter sur un linge dans une passoire. On fait cuire dans l'eau une égale quantité de pommes de terre qu'on ajoute aux cervelles. On pile le tout parfaitement. On ajoute à ce mélange, gros comme un œuf de beurre, ou deux cuillerées de crème, et deux ou trois jaunes d'œufs crus et un blanc, suivant la quantité à préparer, et on en fait un tout bien homogène assaisonné de sel, poivre et fines herbes. On laisse reposer quelques instants, puis, avec cette préparation, on façonne des boulettes de la forme de petites poires, que l'on roule dans la farine, puis dans un œuf battu légèrement, et enfin dans de la mie de pain émiettée finement, ou dans de la chapelure ; on les

jette immédiatement dans de la friture bien fumante. Lorsqu'elles sont dorées, on les retire et on les met à égoutter dans un panier en broche. On les sert, debout, dans un plat plat, le petit bout orné d'une papillote, et entourées d'une sauce blanche normande, ou d'une sauce tomate.

La langue de tous les animaux de boucherie se prépare de différentes manières et donne des mets recherchés ; on en fait d'excellentes conserves fort appréciées pour le déjeuner et les parties de campagne.

Le sang de tous les animaux peut être considéré comme comestible ; mais on emploie de préférence le sang de porc et celui de mouton. Ce dernier, bien préparé au lait est un véritable régal.

Les amourettes, que l'on détache des reins du mouton, fournissent des mets succulents.

La tête de veau, désossée, est très appréciée et peut être servie dans un dîner d'apparat. Entière, avec ou sans la peau, elle ne peut être servie que dans un repas de famille.

La tête de porc est utilisée pour la charcuterie ; les têtes de porc et de veau, sont les seules que l'on utilise.

Les foies de veau, de mouton et de porc, servent à la confection d'excellents plats froids ; on peut aussi les manger chauds, sautés au beurre et au saindoux. Ils doivent être passés à la farine ou à la chapelure et peu cuits, car la cuisson prolongée les durcit. Le foie de bœuf doit être rejeté de la consommation, il est dur et coriace et ne peut servir que pour la nourriture des

animaux domestiques. Le cœur du veau et celui du porc, cuits à l'étuvée et arrosés de vin, sont très bons ; mais ceux du bœuf et du mouton sont souvent coriaces et, après avoir contribué à enrichir le pot-au-feu et le bouillon, sont tout au plus bons à régaler les chats. Les rognons de veau, de porc et d'agneau fournissent de bons plats ; on les fait sauter, c'est ainsi qu'ils sont le plus appréciés. Ceux du bœuf et du mouton sont coriaces.

Les pieds de veau et de mouton sont assez bons. Ceux de veau, surtout, donnent une excellente gelée.

Le mésentère donne un mets assez goûté.

Le poumon du veau, le seul qui soit comestible, est néanmoins un aliment grossier.

La rate n'est jamais employée comme aliment.

RÈGLE GÉNÉRALE

Tous les abats, avant de les employer à une préparation quelconque, doivent être mis à dégorger, dans l'eau froide, pendant plusieurs heures. Ils doivent être bien frais, et exigent en général d'être bien cuits.

QUESTIONNAIRE

1. Les abats de boucherie sont-ils de quelque utilité dans la cuisine?
2. La cervelle de tous les animaux peut-elle être employée?
3. Comment prépare-t-on les cervelles ?
4. Qu'appelle-t-on croquettes?
5. La langue de tous les animaux de boucherie est-elle comestible?
6. Le sang est-il bon à manger?

7. Que savez-vous des amourettes?
8. Peut-on préparer de bons mets avec la tête de tous les animaux?
9. Quels sont les animaux dont le foie peut-être utilisé?
10. Le cœur fournit-il quelque ressource à la cuisine?
11. Que faut-il observer au sujet des rognons?
12. Peut-on utiliser d'autres pieds que ceux du porc?
13. Le mésentère donne-t-il un mets délicat?
14. Le poumon est-il comestible?
15. La rate est-elle employée dans la cuisine?
16. Quelle est la règle générale à suivre, avant la préparation des abats?



VOLAILLES, COLOMBIN, RONGEUR

Volailles : On entend par volailles, tous les animaux à ailes qui s'élèvent généralement dans la basse-cour, tels que poulets, dindons, canards, o es, pintades.

Savoir distinguer les jeunes volailles des vieilles, nécessite certaines connaissances et réclame quelque attention, surtout à la fin de la saison, c'est-à-dire de décembre à la fin de juin. Chaque espèce a des indices particuliers que nous indiquerons suivant les spécialités. N'employez jamais une volaille immédiatement apès l'avoir tuée. Lors même que l'on attendrait trois ou quatre heures et que l'on prendrait toutes les précautions voulues pour la faire cuire, elle ne sera jamais tendre ni délicate, elle aura la chair longue et filandreuse. En hiver, on doit la tuer trois ou quatre jours d'avance, en été, au moins la veille.

Moyen de mortifier promptement une volaille et d'attendrir les vieilles.

Dans le cas où l'on n'aurait pas le temps de laisser mortifier une volaille et pour remédier aux inconvénients

mentionnés plus haut ; une minute avant de tuer la volaille, on lui fait avaler une cuillerée à bouche de fort vinaigre ; par ce même procédé les vieilles volailles de deux et même trois ans s'attendrissent au point de passer pour des volailles d'un an, surtout si l'on a soin de les tuer la veille du jour où elles doivent être mangées.

Manière de tuer, plumer, flamber, vider, trousser, barder et piquer une volaille.

Pour saigner les volailles, on emploie un petit couteau spécial, à deux tranchants. On l'enfonce dans la gorge par le bec à un point vis-à-vis l'oreille, en une minute la bête est morte. On tient l'animal la tête en bas afin que le sang s'écoule parfaitement. On se place au-dessus d'un vaisseau propre pour recueillir le sang. Plusieurs personnes croient que le sang de volaille n'a aucune valeur ; je conseille d'en faire l'essai et de l'utiliser comme le sang de mouton.

Aussitôt qu'une volaille est tuée, il faut la plumer, car elle se plume alors plus facilement qu'après refroidissement. Pour éviter de déchirer la peau, on teint la bête de la main gauche et de la main droite on enlève les plumes une à une en commençant par le cou, remontant entre les deux épaules ; on dégage les ailes, le dos, la poitrine, finalement les pattes. On la passe ensuite sur un papier enflammé, *l'usage de la chandelle n'est pas à recommander*, pour faire disparaître les petits poils follets et petites plumes qui restent. Employez du papier mince qui flambe bien, sans cette précaution vous noircirez la volaille. Si on laisse les pattes il faut les

ébouillanter pour enlever la première peau sale et rocailleuse. Une fois bien nettoyée on vide la volaille de la manière suivante :



Fig. 1.—Incision sur le cou, entre les épaules.



Fig. 2.—On agrandit l'ouverture.

Si vous jugez à propos de lui laisser la tête, enlevez

la partie centrale du dessous du bec et l'espèce de boyau (tube respiratoire) y attenant, ensuite faites une inci-



Fig. 3.—On enlève le jabot.



Fig. 4.—Incision sous la cuisse.

sion sur le cou entre les épaules, et par cette ouverture, retirez le jabot. Faites une autre incision sous la cuisse

gauche pour ôter les intestins, le gésier, le foie, le cœur et les poumons qui sont collés aux côtes. Avec des ciseaux bien tranchants enlevez le fiel, petite vessie adhérente au foie et remplie d'un liquide verdâtre. S'il vous arrivait de le crever, lavez aussitôt l'intérieur de la volaille avec de l'eau tiède pour ôter l'amertume. On sépare le gésier des intestins, on le fend dans la partie la plus charnue jusqu'à la membrane dure, on l'ouvre et

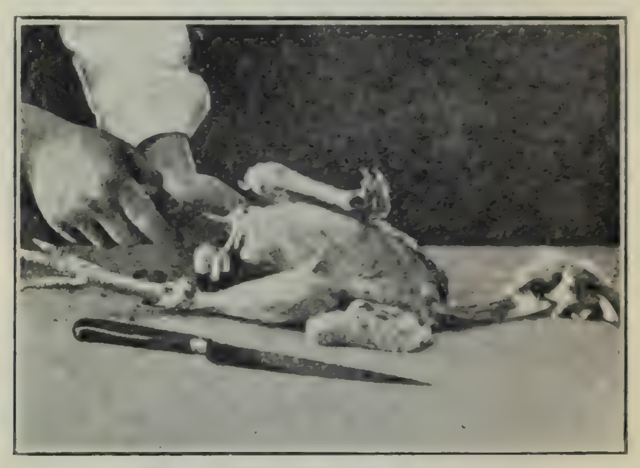


Fig. 5.—On enlève les viscères.

Fig. 1, 2 et 3.—Le poulet est placé sur la poitrine.

Fig. 4 et 5.—On tourne le poulet et on le couche sur le dos.

on ôte la poche qui se trouve au milieu. On lave la volaille à l'eau froide. Une fois préparée comme on vient de dire, si la volaille doit être rôtie, il faut la farcir ; on met dans l'intérieur une bonne farce à laquelle on a ajouté le foie. On ferme l'ouverture au moyen de petites brochettes ou on la coud. On tourne les ailes de manière à former un triangle et on lui laisse

les pattes allongées. (Pour un bouilli ou une étuvée on replie les pattes entre les cuisses et le ventre.) On tord le cou de manière que la tête se trouve appuyée sur le commencement du bréchet. On couvre la poitrine d'une barde de lard très mince, ou l'on y fixe de petits lardons au moyen d'une aiguille spéciale à cet usage. C'est une coutume très recommandable pour certaines espèces de viandes, telles que veau, poulets, dindes, pigeons, ainsi que le moyen et petit gibier : bardés, ils sont plus succulents et plus dorés. Le tout est ficelé de manière à maintenir chaque chose à sa place. C'est ce qu'on appelle trousser une volaille.

Manière de découper une volaille pour la cuisson : Quand vous désirez apprêter une volaille à la sauce, enlevez une cuisse, coupez-la en deux au joint ainsi que la patte. Enlevez l'aile du même côté et coupez-la en deux si la volaille est forte. Procédez de même pour l'autre côté. Séparez le bréchet des reins, enlevez la lunette, et séparez le bréchet en deux. Séparez le dos en deux sur le travers ; si la volaille est forte coupez chaque partie en deux. On procède absolument de la même manière pour le gibier.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'entendez-vous par volaille?
2. A quelle époque les jeunes volailles sont-elles rares?
3. Peut-on faire cuire une volaille aussitôt après l'avoir tuée?
4. Existe-t-il un moyen de mortifier promptement une volaille et d'attendrir les vieilles?
5. Comment s'y prend-on pour saigner une volaille?

6. Peut-on utiliser le sang des volailles?
7. Aussitôt qu'une volaille est tuée, que faut-il faire?
8. Comment s'y prend-on pour plumer une volaille?
9. Que doit-on employer pour flamber une volaille?
10. Comment nettoie-t-on les pattes?
11. Comment faut-il opérer pour vider une volaille?
12. Comment trousse-t-on une volaille?
13. Que faut-il pour obtenir une volaille rôtie succulente et dorée?
14. Donnez la manière de découper une volaille pour la cuisson?
15. Les différentes indications données pour la volaille peuvent-elles être appliquées au gibier?

Différentes espèces. Manière de distinguer les jeunes des vieilles. Cuisson.

Poulet : La chair du poulet est succulente. C'est à l'âge de quatre à six mois que les poulets ont toutes leurs qualités, vers huit ou neuf mois, ils ont déjà perdu un peu de leur délicatesse, à moins d'avoir été finement engraissés. Les poulardes, jeunes poules engraissées avant d'avoir pondu, et les chapons, jeunes poulets châtrés et également engraissés, sont les plus appréciés.

On désigne sous le nom de poules, les femelles qui ont commencé à pondre. Celles d'un an peuvent encore être mangées rôties. Plus vieilles, ainsi que les coqs, elles sont meilleures cuites à l'étuvée, bouillies ou en galantines.

Pour connaître l'âge, examinez attentivement les pattes ; chez les poulets les pattes et les genoux sont très gros, ils diminuent ensuite. L'âge des mâles est facile à reconnaître. Si le sujet est jeune, l'ergot ou

éperon ne présente que l'aspect d'un bouton Il arrive que les marchands coupent l'ergot, défiez vous de cette supercherie. Chez les femelles, lorsque le sujet est jeune, l'extrémité de l'os du bréchet doit obéir sous la pression des doigts ; mais prenez garde, car quelquefois on casse cet os. Le poulet peut être apprêté des manières suivantes : Au blanc, à la paysanne, en pâté-terrine, en vol-au-vent, farci et rôti.

Il est impossible de fixer exactement le temps nécessaire à la cuisson, car il varie suivant l'ardeur du feu, la grossseur de la pièce et l'âge du volatile. Cependant j'indiquerai approximativement le temps requis pour qu'un rôti soit à point. Avec un bon feu et des pièces de grosseurs moyennes, le poulet exige de quinze à vingt minutes à la livre.

QUESTIONNAIRE

1. La chair du poulet est-elle bonne?
2. A quel âge la chair du poulet possède-t-elle toutes ses qualités?
3. Qu'entend-on par poulardes et chapons?
4. Que désigne-t-on sous le nom de poule?
5. Les poules d'un an et plus peuvent-elles être mangées rôties?
6. Comment peut-on reconnaitre l'âge des poulets?
7. Quelle supercherie emploie-t-on?
8. A quel indice reconnait-on les jeunes poules?
9. De quelle manière peut-on apprêter le poulet?
10. Quel temps de cuisson requiert le poulet?

Dindes et Dindons : Le dindon est un de nos oiseaux de basse-cour les plus importants, il nous fournit en abondance une chair exquise. Il existe encore à l'état sauvage dans un grand nombre de forêts. La chair de la dinde est analogue à celle du poulet, mais plus ferme ; quoique plus petite que le dindon elle doit lui être préférée, elle est plus délicate. On reconnait les mâles à un bouquet de crins noirs qu'ils ont sur la poitrine. Dans tous les cas, on doit choisir la volaille jeune, sept à huit mois, ce que l'on reconnait à des pattes très noirs. Les pattes rougeâtres indiquent une volaille au-dessus d'un an.

Les dindes et dindons se saignent comme le poulet, C'est surtout rôtie que l'on peut mieux présenter cette belle pièce. Froide, en galantine, elle constitue un mets de choix pour les grandes circonstances. La cuisson est de vingt à trente minutes à la livre.

QUESTIONNAIRE

1. La chair de la dinde et du dindon est-elle un bon aliment?
2. Doit-on préférer la dinde au dindon?
3. Comment reconnaît-on les mâles?
4. Quel âge doivent avoir la dinde et le dindon pour posséder toutes leurs qualités?
5. Comment reconnaît-on les jeunes?
6. Comment doit-on tuer ce volatile?
7. De quelle manière peut-il être apprêté?
8. Quel temps de cuisson exige-t-il?

Canard : Le canard domestique est l'oiseau le plus rustique et le moins exigeant de la basse-cour. Sa chair est fine et savoureuse lorsqu'il est jeune et gras. C'est de quatre à six mois qu'il possède toutes ses qualités. Quand les canards sont jeunes, le bec fléchit sous la pression des doigts ; il ne faut pas les prendre trop jeunes cependant, car ils ne seraient pas encore en chair et auraient peu de goût. Ils doivent être lourds.

La méthode la plus expéditive pour tuer le canard et lui conserver toute sa saveur consiste à lui introduire une longue épingle dans l'enfoncement qu'il a sur la tête, à l'endroit où celle-ci se réunit au cou. On attache le canard par les pattes et on le suspend à un bon crochet, ce qui rend l'opération plus facile ; en une minute le canard est mort.

Par ce procédé, le sang se répand dans les chairs et a pour effet de leur donner le goût de venaison.

Quinze minutes de cuisson par livre donne un canard succulent. Accompagné d'une sauce aux pommes ou aux canneberges, ce mets atteint son *nec plus ultra*.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle qualité reconnaît-on au canard?
2. Sa chair est-elle estimée?
3. A quel âge le canard est-il bon à être mangé?
4. A quel indice reconnaît-on les jeunes?
5. Y aurait-il désavantage à les prendre trop jeunes?
6. Doit-on saigner le canard?
7. Quelle est la meilleure méthode pour tuer le canard?
8. Quelle avantage procure ce procédé?
9. Quel temps de cuisson faut-il?
10. Quelle est la meilleure sauce pour accompagner ce mets?

Oie : L'oie, plus riche en matière grasses que le poulet et le dindon, est bonne surtout pendant l'hiver, âgée de huit à dix mois. Les oies de bonne qualité ont la chair bombée au-dessus du bréchet, la graisse d'une teinte jaune très pâle.

On reconnait les jeunes oies à la souplesse de l'aileron et quand il se brise facilement.

On doit saigner l'oie à cause de son goût fort et graisseux. Une excellente méthode pour enlever à l'oie le goût de graisse et la rendre plus digestible, c'est de la plonger dans l'eau en ébullition pendant vingt à trente minutes avant de la faire rôtir. Vingt minutes de cuisson par livre suffisent.

Comme le canard, l'oie exige une sauce acidulée, le meilleur accompagnement consiste en prunes, poires, ou petites tomates au vinaigre et au sucre.

QUESTIONNAIRE

1. Pendant quelle saison et à quel âge doit-on manger l'oie?
2. Quelle apparence présentent les oies de bonne qualité?
3. Comment reconnaît-on les jeunes?
4. Doit-on saigner l'oie?
5. Quel procédé emploie t-on pour enlever le goût de graisse particulier aux oies?
6. Quel temps de cuisson exige l'oie?
7. Que faut-il pour accompagner l'oie?



Pintades.

Pintade : Cet oiseau originaire d'Afrique est devenu l'hôte de nos basses-cours, sa domesticité remonte à une date fort ancienne. Cette espèce fournit une chair très délicate et des œufs estimés. La pintade doit être mangée jeune et être quelque peu mortifiée pour posséder son fumet particulier. Toute jeune, à trois ou quatre mois, la pintade a le goût du perdreau ; à huit ou dix mois, elle acquiert plutôt celui du faisan, sans en avoir la succulence.

A la fin de l'hiver et au printemps, la pintade est une précieuse ressource, car à cette époque le gibier est rare et elle peut le remplacer assez avantageusement.

Une jeune pintade en bon état a la chair blanche et rebondie.

La pintade se saigne et s'accommode de toutes les manières indiquées pour le poulet ; mais c'est rôtie ou apprêtée aux choux qu'elle forme le meilleur plat

Pour la cuisson, quinze à vingt minutes à la livre suffisent.

QUESTIONNAIRE

1. D'où est originaire la pintade?
2. Cet oiseau est-il estimé?
3. La pintade a-t-elle besoin d'être mortifiée?
4. Quel âge doit avoir la pintade pour servir à l'alimentation?
5. De quel gibier se rapproche la pintade, comme goût?
6. Quel avantage nous offre la pintade?
7. Quelle apparence présentent les jeunes pintades?
8. Comment doit-on tuer la pintade?
9. Quel mode de cuisson lui convient le mieux?
10. Quel temps de cuisson faut-il?

Pigeons : Les pigeons offrent à l'alimentation une ressource notable. Ils doivent être mangés très jeunes et gras. On les prend au nid avant qu'ils aient la force de voler, à quatre semaines (pigeonneaux). Ils doivent avoir la chair des ailes d'un rouge très clair, les pattes fortes et avoir des poils follets jaune clair parmi leurs plumes. Le pigeon de moins d'une année est encore assez bon ; il a les pattes rouges. Quand le pigeon est vieux sa chair est noire, violacée, ses pattes sont minces et couvertes d'écailles blanches, il n'a plus aucun poil follet. Les pigeons se saignent ou s'étouffent. On doit les saigner lorsqu'on veut les apprêter à la sauce blanche ou à la sauce poulette. Pour les autres préparations

on les étouffe, ils conservent ainsi toute leur saveur. On les étouffe en les serrant fortement sous les ailes, pendant quelques instants. Un autre bon procédé est de leur casser le cou au moyen d'un couperet en bois spécialement fait pour cet usage.

Le pigeon se mange apprêté de bien des manières ; à la bourgeoise, braisé, à l'étouffade, en tourte, en terrine, etc. Mais ce charmant petit oiseau aime à faire briller le talent d'une cuisinière habile, lorsqu'il nous apparaît entouré de petits pois et nous offre avec eux un des meilleurs plats du printemps. C'est ainsi qu'on le savoure dans toute sa bonté ; surtout si on ne lui donne pas au delà de quarante à quarante-cinq minutes de cuisson.

QUESTIONNAIRE

1 A quel âge les pigeons peuvent-ils servir à l'alimentation?
2. Comment reconnaît-on les pigeonneaux?
3. Le pigeon de moins d'une année est-il encore bon?
4. Comment peut-on reconnaitre les vieux pigeons?
5. Quel procédé emploie-t-on pour tuer le pigeon?
6. Quand doit-on les saigner ou les étouffer?
7. Comment les étouffe-t-on?
8. Peut-on apprêter le pigeon de plusieurs manières?
9. Quel temps de cuisson faut-il?

Lapin : On a beaucoup calomnié, et l'on dénigre encore en certains endroits, le pauvre lapin domestique. Mais le jour de la justice arrive pour cet innocent outrageusement désigné sous le nom de lapin de chou, et comme pour toutes choses méconnues la vérité éclate enfin. Aujourd'hui on ne le dédaigne plus, et l'on en arrive à supposer, ce qui du reste est exact, que les

reproches que l'on croyait pouvoir adresser à *Jeannot* doivent revenir à bon droit aux éleveurs. Le goût désagréable, particulier à certain lapins, dépend de la malpropreté du lieu où ils sont élevés et de la mauvaise nourriture qu'on leur donne.

La malpropreté est au lapin ce qu'est au poulet le poulailler mal entretenu A chacun ce qui lui appartient. Si la justice est tardive, du moins qu'elle soit complète.

Un lapin bien engraissé et bien apprêté est un excellent mets, et nous procure les plus grandes ressources en cuisine ; il remplace avantageusement la chair de veau, dans plusieurs préparations, lorsque celle-ci est rare.

Le lapin est meilleur l'hiver que l'été, et pour le savourer dans toute sa délicatesse, il faut le prendre jeune et gras. C'est de sept à huit mois qu'il est le plus succulent. On saigne le lapin ou on l'assomme. Lorsqu'on désire le faire cuire au blanc, il doit être saigné. On lui plonge un couteau dans la gorge, on atteint ainsi le cœur et la mort est immédiate.

Lorsqu'on doit l'apprêter en civet, aux choux ou autrement, il vaut mieux l'assommer. Pour cela on suspend l'animal par les pattes de derrière, de la main gauche, on écarte les oreilles, et de la main droite, avec un maillet de bois, on donne un coup sec entre les deux oreilles sur la nuque. On le dépouille et on le met à dégorger dix à douze heures dans l'eau froide.

Le lapin exige d'être bien cuit : une heure et demie à deux heures quelle que soit la préparation. C'est aux choux et aromatisé de vin blanc qu'il est le plus goûté.

Manière de dépouiller et de vider un lapin.



Fig. 1.—On dégage les pattes de derrière.



Fig. 2.—On renverse la peau vers la tête.

Manière de dépouiller le lapin : On commence par faire, avec des ciseaux, une incision à la peau à partir du milieu des cuisses jusqu'à peu près le milieu du



Fig 3.—On fait une incision tout le long du ventre.



Fig. 4 :—On fait une autre incision à la poitrine.

ventre. On soulève la peau avec les doigts tout autour de l'incision. On dégage les pattes de derrière aux-

quelles on laisse le poil au dernier joint. Une fois les pattes de derrière complètement dégagées, on renverse la peau vers la tête et l'on tire fortement ; on dégage les pattes de devant que l'on coupe au premier joint, puis la tête. Si, par endroits la peau semble ne pas vouloir se détacher convenablement, on l'aide par de petits coups de couteau.

Manière de le vider : Fendez la peau du ventre à partir d'entre les cuisses jusqu'à la poitrine, en vous



Fig. 5. – On retire les intestins.

gardant bien de crever les intestins. Enlevez les intestins. Débarrassez le foie du fiel. Essuyez soigneusement, afin qu'il ne reste aucune saleté.

QUESTIONNAIRE

1. A quoi peut-on attribuer la mauvaise renommée du lapin?
2. A quoi est dû le goût désagréable, particulier à certains lapins ?
3. Bien tenu et bien nourri le lapin est-il de quelques ressources en cuisine?

4. A quel âge le lapin possède-t-il toutes ces qualités?
5. Quelle est la viande que le lapin peut remplacer au besoin?
6. Comment doit-on tuer les lapins?
7. Quand faut-il les saigner et comment s'y prend-on?
8. Quand et comment les assomme-t-on?
9. Que faut-il faire avant d'apprêter le lapin?
10. Quel temps de cuisson exige le lapin?
11. Quelle préparation lui convient le mieux?
12. Indiquez la manière de dépouiller le lapin?
13. Quelle est la manière de le vider?



GIBIER

Sous le nom générique de gibier on comprend tous les animaux qui vivent en liberté dans les champs et dans les bois et qui servent à notre alimentation.

Au point de vue culinaire, on partage le gibier en trois classes : le gros, le moyen et le petit gibier.

Pour être tout à fait délicat, le gros gibier a besoin d'être mortifié et mariné, mais sans excès, ce qui est trop souvent le défaut. On a tort de croire qu'il ne peut l'être trop ; lorsqu'il ne sent et ne goûte que le vinaigre à quoi bon manger du gibier.

GROS GIBIER

L'Ours : La chair de ce plantigrade n'est pas un mets vulgaire, c'est un régal que tout le monde ne peut pas se permettre. Cependant nous le voyons chaque hiver figurer à la porte des restaurants les plus renommés. Les morceaux les plus estimés sont les pattes et le jambon.

L'Orignal ou l'Elan : C'est le plus grand de tous les cerfs. La chair des jeunes cerfs et des biches est tendre,

le cuissot est le rôti le plus apprécié. C'est un mets digne de figurer sur la table d'un roi, mais ici plus d'un simple mortel s'en régale.

Caribou ou Renne : En Russie, en Suède et en Norvège, on consomme beaucoup de caribou. En Belgique et en France, on commence à y prendre goût. Au Canada on l'apprécie beaucoup, mais on en mange néanmoins, assez rarement dans les familles. Ce gibier comme l'ours et l'orignal, est resté un peu la spécialité des restaurants fashionables.

Chevreuil : La chair du chevreuil est très bonne lorsqu'il est jeune ; elle est tres délicate chez les chevrettes. Les morceaux de filet et de cuissot sont les plus appréciés et sont souvent d'un prix très abordable.

Le gros gibier se fait cuire comme le rosbif et le beefsteak, accompagné d'une sauce acidulée avec la marinade ou aux fruits.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'entend-on par gibier ?
2. Au point de vue culinaire comment divise-t-on le giber ?
3. Quelle opération faut-il faire subir au gros gibier avant de le faire cuire ?
4. Peut-il être trop mortifié ?
5. La chair de l'ours est-elle comestible ?
6. Quels sont les morceaux choisis ?
7. Que savez-vous de l'orignal ?
8. Le caribou est-il un gibier commun ?
9. Que vaut le chevreuil ?

MOYEN GIBIER

Lièvre : Le lièvre est un gibier très répandu et assez goûté. Les herbes odoriférantes dont il fait sa nourriture donnent beaucoup de succulence à sa chair.

On distingue un jeune lièvre d'un patriarche, lorsque la patte de devant se casse facilement, lorsque les genoux sont gros, le cou court et charnu. Choisissez de préférence les lièvres gros, courts, ramassés, dont la chair des reins forme bourrelet au-dessus de l'épine dorsale.

Le lièvre s'écorche comme le lapin domestique. C'est, parmi le moyen gibier, le seul que l'on marine. Quelques heures de marinade suffisent pour l'améliorer.

C'est en civet ou cuit aux choux qu'il est préféré. Il exige une heure et demie à deux heures de cuisson.

Outarde : L'outarde est un très bel oiseau, haut sur pattes, de la grosseur du dindon. Sa chair est exquise, celle des jeunes surtout fournit un excellent rôti qui doit être accompagné d'une sauce aux pommes ou aux canneberges.

Cuisson, une heure et demie à une heure quarante-cinq minutes.

Canard : Le canard sauvage est plus apprécié des gourmets, que le canard domestique ; il a un goût plus fin ; sa chair est de très bonne qualité chez les jeunes. Rôti il constitue un des meilleurs plats. On l'accompagne de fruits confits au vinaigre tels que prunes, poi-

res, tomates ou écorces de melon. Il a encore un mérite, c'est que, même vieux, les filets ne sont jamais durs, si l'on évite de donner trop de cuisson : une heure ou une heure et un quart suffit.

Sarcelle : Oiseau analogue au canard sauvage mais plus petit. Les sarcelles arrivent en bandes peu nombreuses en octobre, puis repartent au printemps. Leur chair, très estimée, s'apprête comme celle du canard. Quarante ou cinquante minutes de cuisson suffisent.

Perdrix : La perdrix grise se trouve dans les plaines des pays riches en céréales, c'est le gibier de la grande culture et des climats froids.

Le perdreau est un excellent gibier, sa chair est tendre et savoureuse. Un des moyens les plus faciles de distinguer le perdreau de la perdrix, est de bien examiner la première plume de l'aile ; tant qu'elle est pointue et a un point blanc à son extrémité, c'est un perdreau ; si la plume est ronde à l'extrémité, c'est une perdrix. De plus, le bec et les pattes du perdreau sont de nuance plus claire que ceux de la perdrix, laquelle à le bec dur et presque noir et les pattes d'un gris sale. Genéralement on mange le perdreau rôti et l'on réserve les autres modes de cuisson pour les vieilles perdrix. Le meilleur est de la préparer aux choux aromatisés au vin blanc.

Le perdreau demande cinquante à soixante minutes de cuisson, tandis que la perdrix requiert de une heure et demie à deux heures.

Faisan : Les faisans ne peuvent pas être tout à fait considérés en ce pays comme des oiseaux sauvages. Il y en a plusieurs espèces, toutes originaires de l'Asie, qui ne peuvent vivre et se multiplier ici sans les soins de l'homme.

L'élevage du faisan se fait en grand à Hamilton et à London, Canada. On les élève en volières.

Au point de vue culinaire une seule espèce nous intéresse, le faisan commun. La femelle n'est pas aussi bien partagée que le mâle sous le rapport de la beauté du plumage et de la délicatesse de la chair. La viande du faisan est excellente et très blanche lorsqu'elle est mangée à point. Elle doit être mortifiée, mais sans excès, suivant la saison. Frais tué le faisan n'a aucune saveur. C'est un mets rare, car il est d'un prix fort élevé. Le mode de cuisson qui convient le mieux est le rôtissage. Une heure à une heure et un quart.

QUESTIONNAIRE

1. Le lièvre est-il un gibier délicat ?
2. Comment reconnaît-on qu'un lièvre est tendre ?
3. Quels sont les lièvres que l'on doit préférer ?
4. Quelle préparation exige le lièvre ?
5. Comment s'apprête le lièvre et quel temps de cuisson faut-il ?
6. La chair de l'outarde est-elle estimée ?
7. Quel temps de cuisson exige l'outarde ?
8. Le canard sauvage est-il un mets recherché ?
9. Quel avantage offre encore le canard sauvage ?
10. Quel temps de cuisson faut-il ?
11. Que savez-vous de la sarcelle ?
12. Pourquoi avons nous beaucoup de perdrix au Canada ?

13. Le perdreau est-il un bon gibier ?
14. Comment distingue-t-on le perdreau de la perdrix ?
15. Comment s'apprête-t-il ?
16. Quel temps de cuisson faut-il pour ce gibier ?
17. Le faisan est-il un oiseau indigène ?
18. D'où est originaire le faisan ?
19. Est-ce que l'élevage du faisan se pratique en Canada ?
20. Au point de vue culinaire, qu'elle est l'espece préférée ?
21. La chair du faisan est-elle bonne ?
22. Le faisan a-t-il besoin d'être mortifié ?
23. Quel mode de cuisson lui convient le mieux et quel temps faut-il?

PETITS GIBIER

Bécasse et Bécassine : La bécasse se rencontre surtout dans les pays froids.

Les gourmets considèrent une bécasse grasse, mortifiée sans excès, comme le roi des rôtis. Dans la lèchefrite on met des rôties de mie de pain bien beurrées, pour recevoir ce qui tombe. De trente à quarante minutes de cuisson suffisent.

Les bécassines sont analogues aux bécasses, mais beaucoup plus petites. On les apprête comme les bécasses, elles ne demandent que vingt à trente minutes de cuisson.

Caille : La caille n'est qu'un oiseau de passage, sa chair est très délicate. Les jeunes cailles ont le plumage moins rayé que les vieilles. C'est rôties qu'elles sont le plus goûtées. Trente minutes de cuisson suffisent.

Grives : Cet oiseau, gibier fort apprécié, fait son apparition vers le milieu de l'été et nous quitte lorsque

les froids sont venus. C'est à cette époque que la grive est grasse et sa chair parfaitement succulente. Vingt à trente minutes de cuisson.

Alouettes : L'alouette est un excellent petit gibier très délicat l'automne et l'hiver parce qu'à cette époque elle est très grasse.

C'est en pâté que l'alouette justifie le mieux sa haute renommée. Vingt à trente minutes de cuisson.

Pluvier et Vanneau : Ces deux espèces sont très réputées comme gibier. Leur chair est succulente surtout à l'automne. On connait le dicton, mais un peu exagéré je crois :

> "Qui n'a mangé ni pluvier, ni vanneau,
> Ne sait ce que gibier vaut."

Au printemps l'oiseau a maigri et n'a plus aucune délicatesse. C'est rôti ou en pâté qu'on les apprête le plus souvent. Vingt à trente minutes de cuisson.

Ortolan : Ces petits oiseaux sont un régal généralement coûteux, à moins que l'on ait l'avantage de les chasser soi-même. C'est en mai, octobre et novembre qu'ils apparaissent dans toute leur beauté, enfilés par le bec par groupes d'une douzaine, à la porte des marchands de comestibles pour tenter l'amateur riche et gourmet. Ce volatile gros comme une noix, est un des mets les plus exquis, surtout préparé à la sauce poulette et enfoui dans une belle tourte de pâte feuilletée. Vingt à trente minutes de cuisson.

QUESTIONNAIRE

1. Que savez vous de la bécasse ?
2. Quelle différence y a-t-il entre la bécasse et la bécassine ?
3. La caille est-elle un bon gibier ?
4. Comment reconnait-on les jeunes cailles ?
5. A quelle époque la grive est-elle la meilleure ?
6. Les alouettes peuvent-elles servir à l'alimentation ?
7. Comment les apprête-t-on ?
8. Le pluvier et le vanneau sont-ils comestibles ?
9. Quel mode de cuisson leur convient le mieux ?
10. L'ortolan est-il bien goûté ?
11. A quelle époque font-ils leur apparition ?
12. Comment doit-on les présenter ?



IVème PARTIE

PAIN, PATISSERIES, ENTREMETS SUCRÉS, DESSERT

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

La boulangerie donna naissance à l'art du pâtissier Les recettes de la pâtisserie des anciens ne sont pas parvenues jusqu'à nous, mais elles ne devaient pas différer essentiellement des nôtres sauf que le miel remplaçait le sucre.

Au moyen âge, on connaissait la galette, la fouace, ces friandises chères à nos aïeux. Quant aux pâtés, qui sont l'une des branches les plus importantes du commerce de la pâtisserie, ils sont d'invention relativement moderne et ne remontent guère au-delà du XVIIe siècle.

Dans l'ancien temps, les pâtisseries et bonbons de certains couvents de femmes, jouissaient d'une certaine renommée, et de nos jours il paraît que l'Impératrice d'Allemagne, l'Impératrice de Russie, la princesse Béatrice d'Angleterre sont des pâtissières très habiles.

Parmi nous, combien de maîtresses de maison se réservent le travail des entremets et du dessert et mettent une sorte de coquetterie à offrir à leurs convives

des pâtés élaborés avec le plus grand soin, des galettes, des gâteaux pétris de leurs mains ! A la campagne, où l'on est privé des avantages des grandes maisons de pâtisseries, c'est une nécessité ; il faut que la châtelaine sache faire la pâtisserie et certaines friandises. Quantité de maîtresses de maison hésitent à entreprendre ces préparations, les unes parce que leurs premiers essais n'ont pas réussi, les autres, parce que les manipulations leur semblent un monde. Cependant s'il est une partie de l'art culinaire où les dames doivent exceller, c'est bien celle-là, qui exige le plus d'attention et de précision. Cette partie ne souffre point de médiocrité et sous ce rapport, Carême compare une bonne pâtissière de colifichets à une modiste distinguée, douée d'un goût parfait et d'une imagination inventive, dont les doigts industrieux font avec peu d'étoffe des choses charmantes ; de même nous devons, avec des riens, de simples soupçons de beurre et de farine, faire des choses agréables à la vue et exquises au goût. Tels sont les secrets de cette belle partie, qui réclame beaucoup d'adresse, de patience, d'habileté et une combinaison précise dans les détails des pièces que l'on veut exécuter. Il ne suffit pas de faire des fleurons et de petites pâtisseries de bonne mine, il faut encore savoir que tel et tel article s'accordera avec tel autre et que le tout, groupé avec art, formera un ensemble harmonieux. De même que le musicien, pour composer ses airs mélodieux, doit savoir combiner les différentes gammes, de même nous devons savoir distinguer et harmoniser toutes les gammes des

parfums et des saveurs, de manière à charmer le goût et l'odorat. Il faut être à la fois fin dégustateur, habile chimiste, distillateur adroit, dessinateur avisé ; surtout il faut être passionné pour son art.

On comprend qu'en tout genre le génie peut seul créer des chefs-d'œuvre ; mais tous peuvent, en étudiant les méthodes des maîtres, développer leur talent et arriver à délecter les convives par une heureuse exécution de mets savoureux.



LE PAIN

Le pain est fait avec de la farine de céréales depuis une antiquité très reculée.

La panification consiste dans l'ensemble des manipulations qui ont pour objet de transformer la farine en pain, et il est reconnu que c'est la farine de froment qui donne le meilleur pain.

Les recherches des célèbres analystes, Payen et Boussingault, ont démontré que la panification a pour but de dissoudre tous les éléments nutritifs qui se trouvent dans la farine, car très peu sont solubles naturellement. Pour obtenir ce résultat, l'introduction d'un ferment est nécessaire qui, agissant sur le gluten et une partie de l'empois contenu dans la farine, en détermine le dédoublement en acide carbonique et en alcool et les rend parfaitement assimilables.

Autrefois, la levure employée provenait des brasseries, mais aujourd'hui on emploie de préférence la levure pressée du commerce. La condition essentielle pour faire

de bon pain, consiste dans la préparation du levain et dans sa fermentation qui est bien la chose la plus délicate. Les gâteaux de levain secs peuvent se conserver très longtemps, sans excès cependant, car lorsque le levain est trop vieux il perd sa force et son efficacité. Le levain comprimé ne se conserve que quelques jours ; on reconnaît qu'il est frais, lorsqu'il a une odeur de vin et qu'il est souple au toucher ; s'il se casse comme du mastic, il a perdu sa valeur.

La force comparative des levains est la suivante : Un gâteau de levain comprimé équivaut à deux gâteaux de levain sec ou à une pinte de levain de pommes de terre. Le levain sec et le levain de pommes de terre agissent lentement et plus ou moins longtemps suivant la température. Le levain comprimé, au contraire, exige moins de repos pour produire son effet. Pour bien réussir le pain, on devrait toujours employer la farine à une température de soixante-quinze à quatre-vingts dégrés Farenheit ; la même remarque est à observer pour l'eau dont on se sert. Après avoir fait la fontaine et y avoir mis l'eau nécessaire, on procède au délayage en faisant tomber, peu à peu, la farine dans la fontaine en la mélangeant intimement à l'eau de façon à en obtenir une pâte fluide exempte de grumeau et parfaitement homogène, ceci, en supposant que l'on fasse le travail à la main ; mais aujourd'hui on est arrivé à construire des pétrins mécaniques donnant des résultats très satisfaisants ; l'eau doit alors être versée dans le récipent et la farine ensuite en une seule fois. Employez de préférence

un vase profond, fait spécialement pour cet usage ; il y a ainsi moins de surface exposée à l'air qu'en employant un vase plat. Pour éviter le refroidissement et empêcher la pâte de se crevasser, on la couvre avec une couverture épaisse sous laquelle on place un papier pour mieux intercepter l'air.

Il est de toute nécessité que la température soit maintenue de soixante-quinze à quatre-vingts degres Farenheit. Le laps de temps exigé, pour que le ferment agisse convenablement, est de neuf à dix heures pour les pâtes préparées au levain sec ou à la levure de pommes de terre et de deux à trois heures pour les pâtes au levain comprimé. On reconnaît que la pâte est à point, lorsque le gonflement en est sensible et que la main en s'y appuyant n'y laisse pas d'empreinte.

Pain au levain comprimé.—Ingrédients : Une pinte d'eau, une cuillerée à soupe de sel, un ou deux gâteaux de levain comprimé, suivant que l'on désire une opération plus ou moins rapide, trois pintes ou cinq livres de farine. Faites dissoudre le levain dans le quart d'une tasse d'eau tiède ; délayez peu à peu une pinte de farine avec l'eau dans laquelle vous avez fait dissoudre le sel, ajoutez le levain et battez pendant trois à cinq minutes, puis incorporez peu à peu, le reste de la farine jusqu'à ce que la pâte soit assez ferme pour la mettre sur la planche à pétrir, travaillez-la jusqu'à ce qu'elle devienne molle et élastique, ce qui exige dix à quinze minutes, pas au delà. Mettez la pâte dans un vase profond et placez-la dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle ait

atteint deux fois son volume, ce qui requiert à peu près deux heures ; après ce temps, pétrissez-la, de nouveau, pendant dix à quinze minutes et remettez-la au repos pendant une heure encore, à peu près, jusqu'à ce qu'elle soit devenue très souple. Façonnez-la et mettez-la dans des casseroles bien beurrées, ou faites-en des petits pains que vous placez sur une tôle ; laissez lever encore une heure si vous avez employé un seul gâteau de levure ; deux heures de repos, en tout, suffisent si vous employez deux gâteaux de levain.

Faites cuire dans un fourneau chaud environ une heure.

Il faut éviter de couvrir le pain immédiatement après l'avoir retiré du fourneau, on doit le laisser refroidir à l'air libre.

Pain au levain sec : Prenez trois pintes ou cinq livres de farine, une cuillerée à soupe de sel, une pinte d'eau tiède et deux gâteaux de levain sec. Faites dissoudre le levain dans un quart de tasse d'eau tiède. Mettez l'eau dans le vase que vous devez employer pour faire le malaxage, ajoutez le sel et assez de farine pour faire une pâte fluide ayant la consistance de la pâte à crêpe, ajoutez alors la levure et battez pendant deux ou trois minutes ; couvrez et placez dans un endroit chaud ; laissez au repos un temps suffisant pour que le ferment se développe. On prépare ordinairement cette pâte, le soir ; le lendemain matin elle devra avoir doublé de volume ; ajoutez alors, peu à peu, assez de farine pour faire une pâte ferme qui ne colle pas à la planche à pétrir. Lorsque

cette farine est bien mêlée, pétrissez encore deux ou trois minutes, laissez lever la pâte de nouveau jusqu'à ce qu'elle ait atteint deux fois son volume. Lorsqu'elle aura atteint ces proportions, divisez-la en la travaillant légèrement, remplissez-en à-demi les casseroles, couvrez bien et laissez lever jusqu'à ce qu'elles soient pleines. Faites cuire dans un fourneau chaud pendant une heure environ. Lorsqu'on retire ce pain du fourneau il doit être léger et de belle couleur brune. Laissez-le refroidir à l'air libre.

Levain de pommes de terre :—Ingrédients : Quatre grosses pommes de terre, deux cuillerées à soupe de farine, deux cuillerées à soupe de sel, deux cuillerées à soupe de sucre granulé, une chopine d'eau bouillante, deux pintes d'eau froide, un gâteau de levain sec ou un demi gâteau de levain comprimé. Pelez et faites bouillir les pommes de terre, puis écrasez-les dans l'eau qui reste après la cuisson, cette eau devant être très réduite; lorsque cette purée est encore chaude, versez-la sur la farine, le sel et le sucre, qui devront avoir été bien mélangés à l'avance; ajoutez ensuite, peu à peu, l'eau bouillante et ensuite l'eau froide. Faites dissoudre le levain dans une demi tasse d'eau tiède et versez cette solution dans la préparation précédente. Laissez reposer ce mélange environ dix-huit heures, dans un endroit chaud; mettez-le ensuite dans une place fraîche et servez vous en au besoin.

Pain au levain de pommes de terre: Prenez une pinte le levain, une cuillerée à soupe de sel, une cuillerée

à soupe de cassonade, une cuillerée à soupe de beurre et trois pintes de farine. Mettez le levain dans une casserole émaillée, faites chauffer, et brassez le jusqu'à ce qu'il ait atteint le température de quatre-vingt dix huit degrés Farenheit, puis ajoutez le sel, le sucre et le beurre, retirez du feu, ajoutez trois ou quatre tasses de farine, mélangez bien et laissez lever le temps voulu ; quand la pâte est devenue légère et paraît mousseuse, ajoutez le reste de la farine, pétrissez-la pendant dix à quinze minutes ; laissez encore lever jusqu'à ce qu'elle ait atteint deux fois son volume, elle peut alors être mise en forme de pain et placée comme ci-dessus dans des casseroles bien enduites de beurre ou de saindoux· Placez les casseroles dans un endroit chaud, couvrez-les avec un linge et laissez reposer jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, faites cuire une heure dans un fourneau chaud.

Pain de farine de maïs, pour déjeuner : Une tasse de farine de maïs mélangée à une tasse de farine de froment, deux ou trois cuillerées à thé de poudre à pâte, suivant la quantité employée, deux cuillerées à thé de sel, un demiard de lait doux, un quart de tasse de sucre, un œuf et une cuillerée à soupe de beurre. Battez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit léger, ajoutez le sucre et le lait, puis peu à peu la farine à laquelle vous avez ajouté le sel et la poudre à pâte, mettez en dernier lieu le beurre fondu. Faites cuire, dans une lèchefrite bien enduite de beurre, pendant vingt à trente minutes dans un fourneau

modérément chaud. On laisse refroidir un peu et l'on coupe par morceaux pour servir.

QUESTIONNAIRE

1. Avec quoi est fait le pain ?
2. En quoi consiste la panification ?
3. Quel est le but de la panification ?
4. Comment peut-on obtenir ce résultat?
5. Quelle sorte de levure doit-on employer pour faire le pain ?
6. Quelle est la principale condition pour faire de bon pain ?
7. Quel levain doit-on employer de préférence ?
8. Comment peut-on reconnaître que le levain comprimé est frais ?
9. Quelle est la valeur relative des levains, comprimé, sec, et de la levure de pommes de terre?
10. Comment agissent ces différents levains ?
11. Pour bien réussir le pain à quelle température doit être la farine et le liquide employés à la détremper ?
12. Doit-on travailler la pâte longtemps ?
13. Quelle sorte de vaisseau doit-on employer pour malaxer la pâte ?
14. Combien de temps faut-il laisser lever le pain ?
15. Quelle précaution faut-il prendre pendant la fermentation ?
16. Comment reconnaît-on que la pâte est au point voulu, prête à enfourner ?
17. Expliquez la manière d'opérer avec le levain comprimé et le levain sec ?
18. Comment fait-on le levain de pommes de terre ainsi que le pain où entre ce levain ?

CUISSON

Une des premières conditions pour réussir la pâtisserie est de bien connaître le mode de chauffage que l'on a à sa disposition, car les fourneaux produisent des effets différents selon leur construction, la manière de les chauffer ou même le combustible employé. Une cheminée, soit défaut de construction, soit mauvaise direction du vent, n'a pas toujours une bonne tire.

Il est rare, avec des fourneaux différents, qu'on puisse cuire deux pièces semblables, dans le même espace de temps ; aussi faut-il se garder de dire que l'on peut faire cuire telle ou telle pièce de pâtisserie dans un laps de temps déterminé. Nos soins doivent assurer la réussite en gouvernant le fourneau d'une manière minutieuse. Le fourneau cuit les aliments que nous soumettons à son action ; mais il n'a pas le talent de tempérer ou d'augmenter son ardeur selon le besoin. C'est à nous de le régler. Il va toujours son train et si l'on néglige, une minute seulement, un mets qu'on lui a confié, il le frappera de son noir cachet.

Carème a prétendu, et avec raison je crois, que nos soins sont véritablement l'âme du fourneau. Les per-

sonnes qui n'ont pas une longue pratique dans la cuisson de la pâtisserie doivent, avant de défourner une pièce quelconque, s'assurer qu'elle est cuite à fond en y introduisant jusqu'au centre une petite branche de balai bien propre, si la pointe est sèche et ne colle pas aux doigts, la pièce est cuite.

Ce procédé s'emploie pour les pâtes à la cuillère. Les gâteaux doivent être démoulés à leur sortie du four~~neau~~ et placés sur un tamis ou sur une grille à pâtisserie afin que la buée ne les amollisse pas.

Dans la confection des pâtisseries il est nécessaire de se servir d'une balance, pour peser les différents ingrédients, si l'on ne veut pas avoir de mécompte.

Fourneaux.—Les fourneaux économiques, ou poêles de cuisine, comme nous les nommons généralement, présentent un avantage incontestable. Le même feu entretient l'eau chaude, nous fournit four et étuve pour conserver les mets chauds en attendant qu'on les porte sur la table. Il vaut mieux les acheter assez grands. Il n'y a pas d'avantage à les choisir petits ; ils consument autant de combustible et sont incommodes surtout, par l'étroitesse du four~~neau~~ où l'on ne peut faire cuire qu'un nombre restreint de plats.

Un bon four~~neau~~ peut donner cinq degrés de chaleur.

1. Le four~~neau~~ chaud 392 degrés Farenheit. Ce degré ne peut servir que pour cuire le pain et les pâtes à levain.

2. Le fourneau gai 250 degrés, qui se produit une heure après le précédent ; on utilise ce degré pour la pâte feuilletée et brisée, les brioches, les échaudés, les tourtes et flans de fruits, galettes de toutes sortes et pain d'épices.

3. Le fourneau modéré 150 degrés, sert à la cuisson de gâteaux de Savoie, biscuits, soufflés et petites pâtisseries qui ne doivent prendre que peu de couleur.

4. Le fourneau doux 110 degrés ; c'est pour la cuisson des meringues et pièces meringuées.

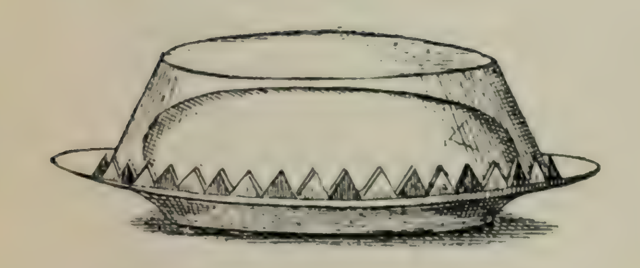
5. Le fourneau perdu 100 degrés ; pour macarons et pièces à dessécher.

De ces différents degrés de chaleur du fourneau, dépend souvent le succès. Voilà ce que l'expérience démontre d'une manière positive.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle connaissance faut-il pour réussir la pâtisserie ?
2. Tous les fourneaux fonctionnent-ils également bien ?
3. Peut-on déterminer un temps pour la cuisson de la pâtisserie ?
4. Cette cuisson réclame-t-elle beaucoup de soins ?
5. Que dit Carème au sujet du fourneau ?
6. Comment peut-on s'assurer de la parfaite cuisson des gâteaux ?
7. Doit-on laisser refroidir les gâteaux avant de les démouler ?
8. Doit-on se servir d'une balance pour bien réussir la pâtisserie ?
9. Les poêles de cuisine sont-ils avantageux ?
10. Est-il mieux de les choisir grands ou petits ?
11. A quoi sert le fourneau chaud ?

12. Pourquoi utilise-t-on le fourneau gai?
13. Quelle pâtisserie cuit le fourneau modéré ?
14. Peut-on cuire quelque chose au fourneau doux ?
15. A quoi sert le fourneau perdu ?
16. La connaissance de ces différents degrés de chaleur est-elle absolument nécessaire ?



PATISSERIES

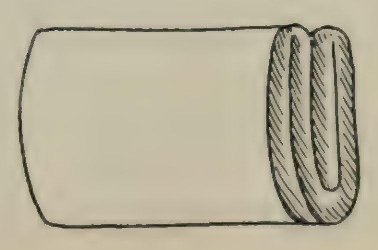
La bonne pâtisserie est assez difficile à bien réussir, car elle doit unir une parfaite manipulation à une cuisson bien à point.

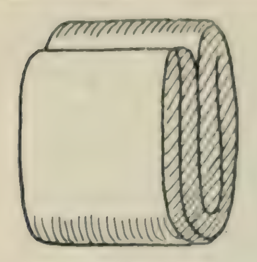
Quoique le four[redacted] réclame des soins, de l'assiduité, et de la pratique, il est plus aisé de cuire la pâtisserie que de la préparer. Cette opération ne souffre point de médiocrité, elle exige beaucoup de mémoire, d'adresse et de goût. De l'amalgamation parfaite ou imparfaite des différents éléments qui la composent, dépend la bonne ou la mauvaise qualité. On peut considérer une détrempe bien faite comme un grand pas vers le succès, tandis que une pâte manquée dans sa préparation, ne peut faire qu'un bien mauvais effet à la cuisson. Ces pâtisseries sont toujours lourdes et indigestes.

Pâte feuilletée : Honneur à celui qui le premier imagina la composition de cette pâte qui flatte le palais et fait l'ornement de nos tables par la grande variété des formes élégantes et mignonnes qu'elle peut revêtir. La détrempe de cette pâte n'est pas aussi simple ni aussi facile qu'elle le paraît ; de là pourtant dépend le succès. Détails :—Une livre de farine, une livre de beurre, un demiard d'eau froide, une cuillerée à thé de sel fin. On doit choisir un endroit froid et si possible une table de

marbre. Après avoir tamisé la farine, faites la fontaine et mettez au milieu le sel et l'eau ; mélangez délicatement avec le bout des doigts de manière à incorporer toute la farine sans faire un seul grumeau. Ensuite, placez cette pâte sur le tour ou la table de marbre et travaillez-la pendant quelques minutes, de façon à la rendre bien lisse et douce au toucher. Laissez reposer une demi heure. Pendant ce temps, préparez le beurre ; si c'est en hiver, et que le beurre soit trop dur, coupez-le en lames et manipulez-le dans l'eau fraîche pour l'amollir un peu et le rendre liant. Si vous opérez en été, travaillez le beurre dans l'eau à la glace et tâchez de le mettre aussi ferme que possible. Maintenant, abaissez la pâte en carré long, de l'épaisseur d'un demi pouce, au moyen d'un rouleau. Après avoir asséché le beurre, dans une serviette, prenez-en le tiers, parsemez-le sur toute la surface, par petits morceaux de la grosseur d'une noisette ; saupoudrez de farine, pliez les bords de la pâte pour les joindre au centre, en commençant par le côté le plus rapproché de vous de manière que le beurre soit entièrement enveloppé ; repliez encore une fois afin que la pâte ait quatre rangs.







Faites-lui faire un demi tour de droite à gauche et pliez de même dans l'autre sens.

Roulez de nouveau, saupoudrez de farine et repliez de même sans y mettre de beurre cette fois, vous aurez donné alors deux tours au feuilletage. Laissez reposer un quart d'heure. Répétez exactement ces deux opérations, c'est-à-dire la première avec du beurre et la deuxième sans beurre, ce qui fera quatre tours à la pâte. Et enfin après un quart d'heure de repos, vous faites subir à la pâte un autre tour avec du beurre et un dernier sans beurre. La pâte ayant six tours, est prête à être employée. On en fait des vol-au-vent, des bouchées, des tartes, des petits gâteaux que vous pouvez tailler de la forme qu'il vous plaira. Faites cuir au fourneau gai. Cette pâte doit prendre un accroissement subit et volumineux à la cuisson Par l'action de la chaleur, une abaisse d'un pouce s'élève jusqu'à trois ou quatre pouces de hauteur, c'est ce qui caractérise cette pâte d'une manière toute spéciale. Elle fait plus d'effet à la cuisson qu'aucune autre pâte.

Remarque : Il est impossible pour les personnes dont les mains sont naturellement mouillées de sueur, de réussir la pâte feuilletée, malgré toute la farine qu'elles peuvent employer pour les assécher. Cette manipulation

exige des mains parfaitement sèches et froides. Cette pâte travaillée par des mains humides ne fait aucun effet à la cuisson ; elle a l'apparence de la pâte brisée.

Pâte-brisée : Une livre de farine, une demi livre de beurre, deux œufs, une cuillère à thé de sel fin, une roquille d'eau.

Après avoir lavé le beurre dans l'eau froide, maniez-le avec la farine, préalablement passée au tamis, de manière à l'ém etter le plus finement possible. Faites la fontaine, ajoutez les œufs bien battus, le sel et l'eau. Faites la détrempe légèrement, et lorsque le tout sera bien amalgamé, fraisez la pâte deux fois, de façon à lui donner du corps et que le tout forme une masse homogène que vous rassemblez en une boule. Vous pouvez l'employer immédiatement ou la couvrir d'un linge et la laisser reposer. Si la pâte n'a pas reposé elle se retire en cuisant. Lorsqu'on utilise la pâte brisée pour pâtés à la viande, on peut n'employer qu'un quart de livre de beurre, ou encore, remplacer ce dernier par du bon saindoux. La pâte est moins fine, mais elle est très bonne.

Pâte Sablée.— La pâte sablée s'appelle ainsi parce qu'elle s'écrase, dans la bouche, en tout petits grains comme du sable fin Elle sert pour galettes bretonnes, pour petits gâteaux et pour tartelettes.

Maniez ensemble, une livre de farine et une demi livre de beurre jusqu'à ce que le beurre soit parfaitement asséché : faites la fontaine, ajoutez plein une cuil-

lère à café de sel fin et trois œufs battus, faites la détremper et formez une boule de pâte que vous laissez reposer quinze à vingt minutes avant de l'employer.

Pâte d'office.—Cette pâte joue un rôle important dans la pâtisserie. On en forme des pièces montées très jolies et très élégantes.

Passez au tamis une livre et demie de farine. Faites la fontaine. Battez quatre œufs entiers et trois jaunes avec une pincée de sel fin, ajoutez une livre de sucre pulvérisé ; remuez ce mélange pendant deux ou trois minutes afin que le sucre fonde un peu. Versez-le au milieu de la farine et faites la détrempe. Ensuite fraisez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et liante. On ne doit pas donner, à cette pâte, plus d'une ligne d'épaisseur pour servir à monter les pièces que l'on désire.

QUESTIONNAIRE

1. Que faut-il faire pour réussir la pâtisserie ?
2. Est-il plus facile de cuire la pâtisserie que de la préparer ?
3. Si une pâte est manquée dans sa préparation, peut-elle s'améliorer par la cuisson ?
4. La pâte feuilletée est-elle facile à faire ?
5. Quelles sont les proportions à employer ?
6. Comment faut-il opérer ?
7. Que peut-on faire avec la pâte feuilletée ?
8. Cette pâte augmente-t-elle par la cuisson ?
9. Quelle est la composition de la pâte brisée ?
10. Quelle en est la manipulation ?
11. Les proportions mentionnées peuvent-elles être changées ?
12. Qu'est ce que la pâte sablée ?

13. Expliquez-en la composition ?
14. Qu'entend-on par pâte d'office ?
15. De quoi est-elle composée ?

Pâte Sucrée.—Cette pâte, très fine, sert à faire de délicieux petits biscuits secs pour le thé : janoises, petits bretons et patiences. Ces trois biscuits ne diffèrent, pour ainsi dire, que par la forme. La composition est la suivante : Quatre œufs, une demi livre de sucre, une demi livre de beurre et deux livres de farine.

Janoises.—Battez les œufs, jaunes et blancs ensemble, pendant cinq minutes, ajoutez peu à peu, le sucre. Faites la fontaine, versez-y les œufs et le sucre ainsi que le beurre fondu au bain-marie ; mais qu'il ne soit plus que tiède. Faites la détrempe. Prenez très peu de pâte à la fois et étendez-là très mince, de l'épaisseur d'un sou ; découpez en différentes formes et faites cuire quinze à vingt minutes au fourneau modéré.

Petits Bretons.—Les petits bretons ne diffèrent des janoises que par l'addition de deux pleines cuillerées à thé de poudre à pâte et d'un bol de coco râpé.

Patiences.—On ajoute à la farine quatre cuillerées à thé de poudre à pâte, on laisse reposer quatre heures. Au lieu d'étendre cette pâte au rouleau, on la façonne avec les mains, enduites d'un peu de farine, en petites boules de la grosseur d'une grosse aveline. On les place, en rangs espacés, sur une platine et on fait cuire au fourneau gai, de belle couleur dorée.

Pâte à la cuillère.—Cette partie comprend toute une série de grosses et petites pièces qui assurément pro-

duisent un bon effet d'ensemble en même temps qu'elles sont délicieuses.

Il y a deux genres bien distincts. Le premier comprend les pièces de fond susceptibles de former un mets, soit par leur composition ou par une apparence spéciale qui les caractérise, comme par exemple, les gâteaux de Savoie, les Solférinos, les Marquis, les gâteaux aux fruits, le Washington, le pain d'amour et autres. Deuxièmement, le colifichet, qui compose ordinairement le dessert. Les colifichets, de même que la décoration des grosses pièces, exigent beaucoup de goût. un cachet particulier, une harmonie parfaite ; parce que c'est cela qui captive l'attention et fait naître l'appétit. On appelle colifichets les bicuits divers tels que, bouchées de dames, biscuits Lorne, à la fécule de riz, au chocolat, aux pistaches, à la crème, rosettes, choux, ruban, espagnolettes, darioles, meringues, massepains, macarons, imitation diverses de fleurs et de fruits

Remarque : Quels que soient les gâteaux ou les biscuits que l'on désire faire, les blancs d'œufs doivent toujours être séparés des jaunes ; ces derniers demandent un travail d'au moins quinze à vingt minutes avec le sucre. On ajoute ensuite les autres ingrédients qui composent le gâteau, la farine exceptée. On fouette les blancs en neige, on verse la préparation des jaunes dans les blancs et on mélange parfaitement. On ajoute ensuite par petite quantité à la fois, mais sans battre, la farine à laquelle on a mêlé la quantité de poudre à pâte

indiquée ; on la fait simplement entrer dans la composition et l'on met au fourneau aussitôt. Lorsqu'il s'agit d'un gâteau dans la composition duquel il doit entrer du beurre, ce dernier doit toujours être défait en crème. Gardez-vous bien de le faire fondre, car ce procédé rend la pâte à la cuillère lourde et difficile à cuire.

Pour un exemple ; voici la composition du fin et délicat :

Gâteau de Savoie : Séparez les blancs des jaunes de sept œufs. Mettez dans les jaunes, peu à peu, une demi livre de sucre granulé ; battez avec une fourchette de bois jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Fouettez les blancs très ferme mais sans qu'ils tournent à la neige. Faites tomber très doucement, les jaunes dans les blancs en soulevant les blancs délicatement pour éviter de les faire tomber. Une fois le mélange bien fait, ajoutez une demi livre de farine à laquelle vous avez mélangé une cuillerée à thé de poudre à pâte. Placez la farine dans un tamis que vous tenez d'une main au-dessus de la préparation d'œufs et de sucre, que vous faites tomber par petites secousses. De l'autre main vous opérez le mélange délicatement sans battre la pâte. Lorsque toute la farine sera incorporée, versez dans un moule, beurré à l'avance, de la contenance de trois chopines et qui ne doit être qu'à moitié garni, car à la cuisson, la préparation doublera de volume. Faites cuire au fourneau modéré, trois quarts d'heure ou une heure. Le gâteau devra avoir une belle couleur

dorée sur toutes ses faces. Lorsqu'il sera refroidi, si l'on veut en faire une pièce de luxe, on le décorera d'une jolie guirlande de feuilles, faites de blancs d'œufs et de sucre, au moyen du cornet ou de la seringue à décorer. Ce genre de gâteau ne se glace pas ; la belle couleur dorée qui le caractérise fait ressortir le décor blanc qui doit être très délicat. Ce gâteau a encore l'avantage de se conserver frais au moins pendant huit jours.

Remarque.—Plusieurs auteurs cuisiniers recommandent de fouetter les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient en neige. Pourtant, les praticiens ont grand soin d'éviter cet inconvénient qui nuit à la parfaite liaison de la pâte Pour éviter cet accident, nous recommandons aux personnes qui n'ont pas l'habitude de ce travail d'ajouter aux blancs, en commençant à les battre, une pincée d'alun calciné et pulvérisé.

Les pâtisseries légères et les petits fours qui font partie du dessert demandent quelques connaissances artistiques variées et un peu de pratique.

Je vais décrire deux petits fours. La meringue et le massepain qui font les délices de nos jolies gourmandes. La meringue est si agréable à manger, qu'on n'en fait jamais assez ; chacun désire en croquer plus d'une. Ces friands gâteaux dont la composition est aussi légère et fondante que la crème fouettée qui les garnit, n'incommodent jamais l'estomac le plus délicat.

Meringue.—Fouettez six blancs d'œufs bien ferme, puis ajoutez peu à peu une demi livre de sucre pulvé-

risé, en remuant avec le fouet. On reconnait que la pâte est assez travaillée quand elle est douce et facile à mouler à la cuillère et qu'elle s'en détache facilement. Les meringues doivent être placées sur des feuilles de papier blanc et en leur donnant la forme, bien exacte, de la moitié d'un œuf séparé dans sa longueur. Lorsqu'elles

Comment on fait les Meringues.



Fig. 1.—Garnir une poche avec le mélange et coucher les moitiés de Meringues, en pressant successivement sur la poche.

sont toutes formées, vous les masquez avec du sucre granulé. Vous placez les feuilles de papier sur de petites planches d'un demi pouce d'épaisseur ; puis vous les mettez au four doux. Lorsqu'elles seront cuites d'une belle couleur jaunâtre et parsemées de petites perles, vous les enleverez du papier et les réunissez deux par deux si elles doivent être présentées au naturel et ser-

vies sous peu. Elles peuvent être fourrées à différentes crèmes. Lorsque vous désirez les conserver, aussitôt après



Fig. 2.—Après cuisson et refroidissement, étendre de la crème fouettée sur une moitié et réunir cette dernière avec une autre moitié pour former la Meringue.



Fig. 3.—Les Meringues terminées.

les avoir enlevées du papier vous les renversez afin d'enfoncer légèrement, dans l'intérieur de la meringue, le blanc liquide qui s'y trouve. Vous les placez ensuite du côté coloré, sur le même plafond, et les remettez au fourneau pour qu'elles prennent une couleur égale. Vous les laissez refroidir. Dans cet état vous pouvez les conserver un mois dans un lieu sec. Vous les garnissez de crème fouettée au moment de les servir. On savoure avec délices ces meringues moëlleuses aromatisées au citron, à l'orange, à la vanille, au chocolat et à l'eau de fleurs d'oranger. Elles sont d'un très bel effet. La seule chose difficile est la cuisson qui doit se faire à une chaleur très douce.

Massepains : Cette pâtisserie d'amandes pilées maniée avec le sucre, se fait de toutes formes et de diverses espèces, selon le goût et les fruits qu'on y emploie amandes, avelines et noix.

Jetez de l'eau bouillante sur une demi livre d'amandes, émondez-les, faites les sécher et refroidir ; puis vous les pilerez en y ajoutant un peu d'eau de fleurs d'oranger, et de temps en temps un peu de blanc d'œuf pour éviter qu'elles ne tournent en huile. On emploie deux ou trois blancs d'œufs. Les amandes étant bien pilées, vous les mettrez dans un poêlon émaillé avec huit onces de sucre pulvérisé. Posez le poêlon sur un feu doux et remuez-en le contenu, avec une cuillère émaillée ou une spatule de bois, jusqu'à ce que ce mélange forme une pâte un peu compacte. Saupoudrez une feuille de papier blanc avec du sucre pulvérisé mêlé de farine, et versez la pâte

dessus. Battez-la en remuant le papier et saupoudrez la de farine mêlée de sucre pulvérisé. Lorsque la pâte sera refroidie et qu'elle aura la consistance convenable, vous la découperez par morceaux auxquels vous donnerez la forme qui vous conviendra. Puis vous les rangerez sur des feuilles de papier blanc, vous passerez dessus un pinceau imbibé d'eau sucrée, et les ferez cuire pendant quinze à vingt minutes au fourneau doux. Détachez les massepains aussitôt cuits, de dessus le papier, avec un couteau ou un autre ustensile à lame très mince.

QUESTIONNAIRE

1. A quoi sert la pâte sucrée ?
2. Nommez quelques-uns de ces petits biscuits?
3. Quelle est leur composition ?
4. Comment opérez-vous pour les janoises ?
5. En quoi diffèrent les petits bretons des janoises?
6. Comment fait-on les patiences ?
7. Qu'entend-on par pâte à la cuillère ?
8. Le colifichet exige-t-il quelques notions particulières ?
9. Que comprend le colifichet ?
10. Que faut-il remarquer par rapport aux pâtes à la cuillère ?
11. Faut-il travailler longtemps les jaunes d'œufs ?
12. Que fait-on des blancs d'œufs ?
13. Peut-on faire fondre le beurre qui entre dans les pâtes à la cuillère ?
14. Expliquez la composition du gâteau de Savoie ?
15. Que faut-il éviter en battant les blancs d'œufs ?
16. Que faut-il pour réussir les petits fours ?
17. Quelle est la composition de la meringue ?
18. Peut-on garnir les meringues?
19. Qu'est-ce que le massepain ?
20. Expliquez la manière de le faire ?

ENTREMETS SUCRÉS

Parmi ces plats de douceurs, il y en a des chauds et des froids. Si l'on doit servir deux entremets sucrés dans le même repas, l'entremets chaud doit être passé le premier. On entend par entremets sucrés, tous les genres de poudings aux pâtes, aux céréales et aux fruits frais et secs, tels : Les poupelains, les flans, les soufflés, les omelettes soufflées, charlotte de pommes meringuées, omelette aux confitures, beignets soufflés, œufs à la neige, diplomate, beignets de fruits, etc. Viennent ensuite les gelées et les glaces.

Beignets de fruits : On fait des beignets avec plusieurs sortes de fruits, tels que abricots, pêches, bananes, poires et pommes. On prépare la pâte à frire quelques heures à l'avance, si c'est possible. On coupe les fruits, pêches et abricots, en deux ; bananes, poires et pommes, par tranches de l'épaisseur du petit doigt. On trempe le fruit dans la pâte à frire, au moyen d'une fourchette, et on le met dans la friture bien chaude. On doit en mettre peu à la fois et lorsqu'ils sont de belle couleur

dorée, on fait égoutter sur un linge, puis on les sert saupoudrés de sucre pulvérisé.

Diplomate : Le diplomate est un des plus beaux et des plus délicats de nos entremets sucrés chauds. Il doit être fait avec des biscuits faits de pâte à la cuillère, doigts de dames, ou des tranches de gâteau de Savoie ; mais on peut très bien utiliser des restes de biscuits et de gâteaux et réussir un plat très passable. Pour cela prenez un moule en porcelaine ou émaillé destiné aux préparations qui cuisent au bain-marie. Beurrez parfaitement le moule, garnissez le fond de biscuits ou de morceaux de gâteaux arrangés avec symétrie, parsemez-les de raisins de Corinthe et de Sultana parfaitement nettoyés et lavés. Remettez un autre rang de biscuits, et dessus, des fruits confits et séchés tels qu'angélique, écorces d'oranges, citrons, citronelle, figues, dattes, le tout haché finement et amolli à l'eau froide pendant une heure. Remettez un rang de biscuits et un rang de raisins et finissez par un rang de biscuits. Pendant que vous opérez ce travail, faites bouillir un demiard de lait, laissez-le un peu refroidir ; puis battez quatre œufs, jaunes et blancs ensemble, jusqu'à ce qu'ils soient légers. Ajoutez un demi bol de sucre granule, la moitié d'une noix muscade râpée, essence de vanille. Ajoutez le lait qui ne doit être que tiède, et versez dans le moule sur la préparation de biscuits et de fruits ; fermez le moule et faites prendre au bain-marie pendant trente à quarante cinq minutes. Renversez-le dans un plat, arrosez-le de rhum ou d'eau-de-vie, mettez-y le feu et portez-le

flambant, sur la table. Servez en même temps une sauce au vin préparée de la manière suivante.

Sauce au Sherry : Faites fondre gros comme un œuf de très bon beurre ; lorsqu'il est d'une belle couleur blonde, ajoutez une demi cuillerée à soupe de farine. Amalgamez parfaitement ; ajoutez aussi trois quarts d'un bol de sucre granulé et une tasse d'eau bouillante, laissez bouillir cinq minutes et mettez-y une tasse de bon vin. Retirez la sauce lorsqu'elle est de belle consistance, comme un beau sirop, tenez-la chaude au bain-marie en attendant le moment de servir. Lorsqu'on ne veut pas faire les frais de cette sauce, on peut servir le diplomate entouré d'une sauce comme celle des œufs à la neige, mais alors on ne fait pas flamber le diplomate.

Reste encore comme entremets sucrés chauds, les crèmes fréquemment servies dans les familles. Cet entremets est de facile exécution et fort délicat lorsqu'il est bien fait. Le lait en est l'élément principal. On peut y mettre plus ou moins d'œufs. Les proportions généralement employées sont de six jaunes et trois blancs pour une pinte de lait. Plus on met de blancs d'œufs, dans les crèmes, plus elles prennent facilement, mais c'est toujours au détriment de leur délicatesse. Si l'on prépare une crème pour un dîner de famille, on peut la mettre dans un plat ; mais pour un repas de cérémonie mieux vaut la présenter dans des petits pots faits pour cet usage ; c'est plus élégant. On fait prendre les crèmes au bain-marie, ou dans le fourneau d'un poêle de cuisine

à une chaleur tres douce afin de les empêcher de bouillir, car elles se décomposeraient. Il faut quinze à vingt minutes pour faire prendre les crèmes ; trop prises elles sont moins délicates. On peut varier les crèmes à l'infini, il suffit d'en changer le parfum. Exemple :

Crème au chocolat : Prenez un quart de livre de chocolat, une pinte de lait doux, et six œufs. Cassez le chocolat en morceaux ; mettez-le dans une casserole émaillée avec un peu de lait. Faites-le fondre sur le feu et écrasez-le bien, de manière qu'il ne reste pas de grumeaux. Versez-y le reste du lait et faites jeter quelques bouillons. Sucrez avec un quart de livre de sucre granulé et laissez un peu refroidir. Battez bien ensemble six jaunes et trois blancs d'œufs. Mêlez peu à peu avec le chocolat au lait. Passez à la passoire fine ou au tamis. Versez dans un plat, pouvant être présenté sur la table, ou dans des petits pots. Faites prendre au bain-marie ou dans le fourneau.

Gelées : Comme effet, les gelées sont les plus charmants des entremets connus, surtout les gelées montées.

Les gelées de fruits, pommes, oranges et autres préparées à la maison avec le jus des fruits sont délicates et savoureuses. Gardez-vous de ces gelées toutes prêtes que l'on trouve dans le commerce et sur lesquelles il suffit de jeter de l'eau bouillante pour les préparer. Ces produits, trop souvent, hélas, ne contiennent aucunement le jus du fruit nommé. Le goût en est donné au moyen d'acides très dommageables à l'estomac. Les gelées de

fruits ne sont ni longues ni difficiles à faire. La base est un mélange de beau sucre, de belle gélatine sans odeur et bien transparente, et d'un jus de fruit à son choix. On ne saurait apporter trop de soins pour la clarification des gelées. On emploie à cet effet le filtre, la chausse et les blancs d'œufs. Il faut laisser refroidir les gelées complètement avant d'entourer les moules de glace, car le brusque changement de température la troublerait Il ne faut jamais ajouter de sel à la glace. Au bout de cinq à six heures, les gelées sont prises. Si l'on préfère, au lieu de les servir montées en moules, on peut les mettre dans des petits pots spéciaux, ou dans des verres à vin, mais elles sont d'un bien moins bel effet. Il est important, si l'on veut avoir des gelées bien transparentes et d'une belle nuance, de ne se servir, pour leur préparation, que de cuillères de bois ou émaillées ainsi que de casseroles de cuivre ou émaillées.

Gelée à l'orange : Pour un moule de la contenance d'une pinte, mettez dans une casserole une once de belle gélatine, trois quarterons de sucre granulé, trois demiards d'eau froide et deux blancs d'œufs battus en neige pour clarifier. Remuez et battez sur feu doux jusqu'à ce que sucre et gélatine soient fondus ; laissez jeter un seul bouillon. Retirez du feu et passez à la chausse sans presser. Exprimez le jus de cinq oranges et d'un citron. Faites-y fondre un morceau de sucre frotté sur la peau des oranges dans le but d'accentuer la couleur. Il faut qu'il y ait un demiard de jus de fruit ; filtrez. Mêlez ensemble la première préparation et le

jus d'oranges. Mettez dans un moule, préalablement mouillé à l'eau froide et égoutté. Faites prendre dans un endroit frais.

Reste encore comme entremets sucrés froids, les blancs-mangers, œufs à la neige montés, œufs en surprises, œufs de Pâques, crème espagnole, fromage bavarois, charlotte russe et autres. La charlotte russe, inventée par Carème, est certainement l'un de nos entremets les plus délicats.

Charlotte Russe : Prenez un moule uni de la contenance d'une pinte. Faites prendre dans le fond, de la gelée de fruit à votre choix, qu'il y en ait l'épaisseur du petit doigt. Garnissez le contour intérieur du moule avec des biscuits de pâte à la cuillère, doigts de dames, en les appuyant bien l'un près de l'autre afin qu'il ne reste pas de vide entre eux. Fouettez ferme trois demiards de belle crème douce ; lorsqu'elle est bien montée, sucrez-la avec trois onces de sucre granulé. Aromatisez à la vanille et ajoutez une demi-once de belle gélatine dissoute dans très peu d'eau froide. Versez promptement dans le moule de biscuits. Placez dans un endroit frais. Après deux heures de repos, vous pouvez démouler.

Glaces : Les glaces tiennent une des premières places parmi les entremets sucrés. Elles se font toutes de la même manière et ne sont pas plus difficiles à faire qu'autre chose. Les glaces sont des préparations liquides. Les unes composées avec la crème douce dans

laquelle on fait entrer, en plus ou moins grande quantité, du sucre, des amandes et des essences. Les autres sont composées avec le suc des fruits acides et transformées en une pâte onctueuse au moyen de la congélation. Le froid, nécessaire à cette solidification, est produit par un mélange de glace pilée ainsi que d'un poids à peu près égal de sel marin. La congélation se produit dans un appareil spécial et presque indispensable, nommé sorbetière. C'est un seau au milieu duquel est placé un moule destiné à renfermer la préparation à glacer. Entre le seau et le moule on met par couches successives, la glace pilée et le sel marin. On fait tourner le moule sur lui-même au moyen d'une manivelle, jusqu'à ce que la congélation de la crème commence le long des parois. On enlève le couvercle de la sorbetière avec attention afin de ne pas laisser tomber de sel dans la crème et on détache, avec une cuillère de bois ou émaillée, la partie congelée de façon à la mélanger avec le reste de la crème. Puis on remet le couvercle et on continue ainsi à tourner le moule juqsu'à ce qu'on ait une masse homogène très ferme. On fait alors écouler l'eau qui s'est formée, par une ouverture qui se trouve au bas du seau. On couvre le seau de glace et d'un linge épais jusqu'au moment ou l'on doit servir les glaces. On ne doit pas faire prendre les glaces longtemps à l'avance. On les sert dans de petites assiettes de cristal. Au lieu de servir les glaces par petite quantité, on peut aussi les présenter sur la table en une masse que l'on façonne dans un moule en pressant fortement pour ne pas laisser

de vide. Dans ce cas on plonge le moule quelques secondes dans l'eau bouillante, on renverse sur un plat garni d'une serviette et le moule s'enlève facilement ; on sert de suite.

QUESTIONNAIRE

1. Les entremets sucrés sont-ils des plats chauds ou froids ?
2. Qu'entend-on par entremets sucrés?
3. Peut-on faire des beignets avec plusieurs sortes de fruits?
4. Comment s'y prend-on pour faire des beignets?
5. Qu'est-ce que le diplomate?
6. Comment le prépare-t-on ?
7. Comment sert-on le diplomate ?
8. Expliquez la manière de faire la sauce au sherry ?
9. Qu'entend-on par crème cuite ?
10. Comment sert-on les crèmes?
11. Les crèmes sont-elles longues à prendre ?
12. Expliquez la composition d'une de ces crèmes ?
13. Les gelées de fruits constituent-elles un bon mets?
14. Peut-on utiliser avec avantage les gelées du commerce ?
15. Quelle est la base des gelées ?
16. Est-il nécessaire de clarifier les gelées ?
17. Comment sert-on les gelées ?
18. Quels ustensiles doit-on employer pour faire les gelées ?
19. Décrivez la gelée à l'orange ?
20. Quels sont les autres entremets sucrés froids que l'on peut faire ?
21. Qu'est-ce que la charlotte russe ?
22. Quelle place tiennent les glaces parmi les entremets ?
23. Qu'est-ce que les glaces ?
24. Comment produit-on le froid nécessaire à la congélation des glaces ?
25. Quel appareil emploie-t-on pour faire des glaces ?
26. Lorsque la glace est faite que faut-il faire ?
27. Peut-on faire prendre les glaces longtemps à l'avance ?
28. Comment sert-on les glaces ?

DÉCORATION

La décoration sert non seulement à embellir les gâteaux, mais elle contribue aussi, par le suc des fruits que l'on emploie pour sa manipulation, à rehausser le goût de certaines pâtisseries qui seraient, sans cela, très ordinaires.

Voici un genre de décoration généralement connu et facile à réussir sur les grosses pièces auxquelles il donne une très belle apparence.

Supposons que vous vouliez décorer de feuilles de laurier, vous tracez sur un fort papier, une bande ou couronne représentant la décoration désirée ; vous découpez ensuite ce dessin et, après avoir glacé le dessus du gâteau, vous l'y fixez, au moyen de quelques épingles. Ensuite, avec le cornet à perler, vous couvrez de sucre granulé les contours du dessin, vous détachez ensuite le papier et vous semez du sucre vert là où étaient les feuilles ; vous avez ainsi sur votre gâteau une couronne de feuilles de laurier. On peut exécuter de la même façon,

toutes sortes de décorations et, si l'on a quelques connaissances du dessin, varier ces ornements à l'infini. On doit toujours chercher à produire des ornements simples, élégants et éviter la confusion.

Cornet à Perler : Le procédé du cornet de carton ou de papier, pour décorer, est fort simple ; mais c'est comme toujours, le fruit de l'observation et de la pratique. Un point important aujourd'hui, c'est de faire bien et vite. On peut par ce moyen faire en quelques minutes des décors parfaits.

Le cornet à perler est un simple cornet de papier parcheminé ou de carton, suivant le travail que l'on désire exécuter ; vous fixez la pointe avec une épingle ; puis vous mettez de la glace à décorer jusqu'à moitié, vous pliez le haut du cornet, s'il est en papier, afin de pouvoir faire la pression à volonté et pour que la glace ne puisse sortir que par la pointe du cornet, dont l'ouverture est plus ou moins grande selon ce que l'on désire faire.

On emploie le cornet de carton pour masquer de gros sucre ou de nonpareil. On se sert aussi, pour faire les décorations, de la seringue à décor et du cornet en caoutchouc auxquels s'adaptent des douilles en métal de différents dessins. Il faut une assez longue pratique pour manier ces ustensiles avec facilité.

Sucre nonpareil : C'est un mélange de sucre coloré de différentes couleurs, mais surtout de vert afin de faire ressortir les autres couleurs. En passant ce mélange au tamis, on obtient une nuance diamantée.

Mettez sur un marbre, ou dans un mortier de verre, du sucre granulé parfaitement sec, versez quelques gouttes de la couleur que vous voulez obtenir et mélangez parfaitement au moyen de la spatule de bois ou du pilon de verre. Etendez ce sucre sur un fort papier blanc et faites-le sécher à l'étuve ; lorsqu'il est complètement sec, mettez-le dans un flacon de verre et placez au sec ; il peut se conserver indéfiniment.

Dorure : Le dorage consiste à passer légèrement un pinceau mouillé, de jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau, sur la pâtisserie au moment de la mettre au fourneau, pour lui donner une belle couleur blonde. On dore les macarons et les massepains avec de l'eau sucrée.

Glaces aux fruits : Travaillez dans une petite terrine, quatre onces de sucre pulvérisé de première qualité, avec le jus d'une orange ou d'un citron, préalablement coulé, de façon à obtenir une pâte un peu épaisse que vous étalez sur le gâteau, au moyen d'une spatule ou d'un couteau. Passez le gâteau à la bouche du fourneau pour donner du brillant à la glace. On peut ajouter une goutte de carmin ou de curcuma à la glace, si l'on veut lui donner une couleur plus accentuée approchant celle de l'orange ou du citron.

Pour les glaces aux fraises, framboises et autres fruits, on délaye le sucre avec du sirop de fruits ou à défaut de ce dernier on peut employer du jus de confitures. On glace de même aux liqueurs, au café, au thé.

Glace brillante : On délaye du sucre pulvérisé avec du lait de façon à obtenir une pâte épaisse que l'on aro-

matise avec des essences selon son goût ; on étend sur les pièces à glacer et l'on fait sécher dans un endroit frais. Cette glace sert de fond lorsqu'on désire faire des dessins au cornet ou à la seringue.

Glace cuite au Chocolat.—Mettez quatre onces de sucre avec deux onces d'eau dans un poêlon ; cuisez le sucre au perlé, 262 degré Farenheit. Pendant ce temps vous avez fait ramollir, au bain-marie, quatre onces de chocolat ou deux onces et demie de cacao. Versez peu à peu le sucre cuit sur le chocolat, en remuant avec une spatule. Aussitôt le mélange bien lisse, versez-le sur le gâteau et égalisez vivement avec une spatule d'acier ou un couteau. Mettez le gâteau une minute à l'entrée du fourneau pour donner le luisant Si la glace était trop épaisse pour s'étendre avec facilité, ajoutez quelques gouttes d'eau chaude. On peut aussi faire une glace cuite sans chocolat, il suffit pour cela d'amener le sucre au boulé ou à la plume, 293 degrés Farenheit, et d'y ajouter le parfum de son choix.

Clace pour décorer.—C'est un mélange de blancs d'œufs et de sucre pulvérisé dans la proportion d'un quart de livre de sucre par blanc d'œuf, On fouette les blancs en neige, mais pas trop ferme, on ajoute le sucre peu à peu. On travaille avec une spatule ou cuillère de bois jusqu'à ce que le mélange soit léger et filandreux. Lorsqu'il s'agit de dessins bien en relief ou de bordures renversées, on ajoute le quart d'une cuillère à café de crème de tartre ou une pincée de gomme adragante en poudre.

Amandes pour décor.—On emploie encore pour la décoration, les amandes douces, les pistaches, avelines et noix de Grenoble. Ces différentes amandes font de longs trajets pour arriver jusqu'à nous ; c'est pourquoi il est difficile de se les procurer bonnes. La pistache surtout exige d'être fraîche ; la pellicule doit être d'un rouge vif, l'intérieur d'un beau vert tendre et d'un goût très agréable. Lorsque les pistaches sont vieilles, elles sont jaunâtres et d'un goût désagréable semblable à celui des fèves crues. Les amandes douces sont certainement les meilleures et les plus belles, elles doivent être saines et bien blanches,

Manière d'émonder les amandes.— Avant d'employer les amandes à quelque préparation que ce soit, quelle qu'en soit l'espèce, il faut les émonder. Versez sur les amandes de l'eau en ébullition en quantité suffisante pour les couvrir ; laissez tremper cinq minutes ; retirez-les ensuite une à une, pressez entre les doigts, alors la peau quitte l'amande. Pour les noix et les avelines il faut quelquefois s'aider d'un couteau pointu. Jetez-les dans l'eau froide au fur et à mesure que vous les pelez. Lorsqu'elles sont toutes émondées, égouttez-les sur un linge mis sur un tamis. Une demi-heure après elles peuvent être employées.

Coloration des amandes.—Suivant le décor que vous avez à faire, conservez les amandes entières ou ouvrez-les en deux, ou encore coupez-les par filets ou hachez-les menu. Mettez-les sur un marbre ou dans un plat de

faïence blanche. Versez dessus un peu de la couleur que vous voulez obtenir; ensuite tournez-les en tous sens, au moyen d'une spatule de bois, afin de bien les imprégner et de leur donner une belle couleur égale. Les amandes étant ainsi disposées, faites-les sécher à l'étuve. Lorsqu'elles sont parfaitement sèches, vous les mettez dans des boîtes de carton, dans un endroit sec pour vous en servir au besoin.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'est-ce que la décoration ?
2. En quoi consiste la décoration au moyen de modèle découpé?
3. Pourquoi le procédé de cornet à perler est-il avantageux ?
4. Décrivez le cornet à perler.
5. Peut-on se servir d'autres choses pour décorer ?
6. Qu'est-ce que le sucre nonpareil?
7. Comment colore-t-on le sucre granulé?
8. En quoi consiste la dorure ?
9. Comment se composent les glaces aux fruits pour décor ?
10. Qu'est-ce que la glace brillante ?
11. Comment fait-on la glace cuite, au chocolat ?
12. Comment se prépare la glace pour décor?
13. Peut-on employer autre chose que le sucre pour la décoration?
14. Quelle préparation faut-il faire subir aux amandes avant de les employer ?
15. Comment prépare-t-on les amandes colorées ?



DES COULEURS

La préparation des couleurs, dont on fait usage dans la décoration de la pâtisserie et la confection des bonbons, est très importante. Plusieurs de ces couleurs peuvent être tirées de substances qui pourraient causer de graves accidents. Il est donc nécessaire de connaître les couleurs inoffensives qui se vendent toutes préparées chez les pharmaciens, et leur provenance.

Les trois couleurs fondamentales dont on peut former toutes les nuances que l'on désire, sont le bleu, le jaune et le rouge.

Bleu : L'indigo est la plus importante des matières bleues. On la retire des tiges et des feuilles d'un grand nombre de plantes de la famille des légumineuses auxquelles on a donné le nom commun d'indigotiers. Ces plantes sont principalement cultivées dans les Indes Orientales. On obtient la matière colorante par la fermentation et en traitant le produit à l'eau de chaux. La fécule obtenue est exposée au soleil jusqu'à ce

qu'elle ait pris une certaine consistance, puis divisée en petits cubes ou en petites boules et livrée au commerce sous ces formes. Pour l'emploi dans la coloration du sucre, frottez un morceau d'indigo sur une assiette et versez au fur et à mesure un peu d'eau chaude. Lorsque l'eau paraîtra assez foncée, mettez en bouteille pour vous en servir au besoin.

Jaune : Safran ou Curcuma : Matière colorante constituée par les étamines desséchées de la fleur. Le safran cultivé est, dit-on, originaire de l'Asie. Les fleurs ont une odeur aromatique très agréable et très prononcée. Les confiseurs utilisent beaucoup le safran pour la coloration des bonbons. Le curcuma est le safran des Indes. Le safran, ou le curcuma, mélangé au bleu, donne toutes les nuances du vert.

Rouge : Cochenille : genre d'insectes vivant sur les végétaux et fournissant des matières colorantes précieuses. Ainsi la cochenille commerciale qui nous donne le carmin, est constituée par le corps desséché de la femelle de la cochenille du Napal. Le Kermès employé en pharmacie est une cochenille qui vit sur le chêne vert dans le midi de l'Europe. Avec le rouge mélangé au bleu on obtient depuis le mauve le plus tendre jusqu'au violet pourpre le plus foncé. Le rouge et le jaune donnent tous les tons de l'orange. Les couleurs rouge et jaune s'achètent toutes préparées à la pharmacie.

On doit généralement faire en sorte que la teinte des sucres soit de couleur tendre, ce coloris plaît toujours à

la vue, tandis que les couleurs dures et tranchantes sont de mauvais goût.

QUESTIONNAIRE

1. La préparation des couleurs est-elle de quelque importance ?
2. Quelles sont les couleurs fondamentales ?
3. Par quoi nous est fournie la couleur bleue ?
4. Comment la prépare-t-on pour la coloration du sucre ?
5. Par quoi est constituée la couleur jaune ?
6. Quelle couleur résulte du mélange du jaune et du bleu ?
7. D'où retire-t-on la couleur rouge ?
8. Avec le rouge mélangé au bleu quelle couleur obtient-on ?
9. Quelle couleur donne le rouge mélangé au jaune ?
10. Trouve-t-on les couleurs rouge et jaune dans le commerce ?
11. Que faut-il observer sur le ton des couleurs ?



DESSERTS

En ajoutant au titre de cet ouvrage ces mots : "Cours sur l'art culinaire", nous avons, pour ainsi dire, pris l'engagement de toucher à tous les sujets qui ont rapport à la table.

En révélant bien des petits secrets, notre intention n'est pas de former des pâtissières de commerce ni des fabricantes de confiseries de renom. Nous voulons simplement fournir aux maîtresses de maison, éloignées des villes, les moyens de confectionner les délicieuses friandises dont elles peuvent avoir besoin, en leur soumettant quelques recettes pratiques et aussi simples que possible.

Le dessert qui termine le repas comprend les fromages de choix, tels le gruyère et le roquefort ; les pâtisseries légères et petits fours, tels qu'indiqués à l'article "pâtisseries" ; les fruits frais, de saison, fruits glacés, compotes, confitures ; conserves et sirops de fruits, bonbons, mendiants, amandes salées.

Les fruits faisant partie intégrante des desserts, nous

ne saurions donc les ignorer. Nous croyons être utile en indiquant les principaux moyens de les conserver.

Conservation des fruits frais : Certains fruits se conservent aisément à l'état frais pendant des semaines et même des mois. Mais cette conservation n'est assurée que si on l'entreprend avec des precautions convenables que nous allons indiquer ; il s'agit surtout des pommes et des poires, les seuls fruits qui soient de longue garde. Les fruits doivent être prives d'air, de chaleur et de lumière. Ils doivent être placés à l'abri de la gelée et de l'humidité. Si l'on possède une bonne cave fraiche et sèche, l'installation d'un fruitier est chose facile. Il consiste en un cabinet noir, garni de tablettes espacées de cinq à six pouces Il suffit de placer les fruits sur les tablettes, en rangs, de manière à ce qu'ils ne se touchent pas, et la queue en haut, à l'exception du raisin qui doit être suspendu, la queue en bas, au bord des tablettes de façon que les grappes ne se touchent pas entre elles. A défaut de cet appartement, rangez les fruits dans des caisses de bois peu profondes, que chaque fruit soit enveloppé d'un papier flexible et placé de manière qu'ils ne se touchent pas. Lorsque le rang est complet on couvre d'un carton et l'on place un autre rang. On peut encore parsemer de la sciure de bois bien sèche ou de la balle d'avoine, de manière à remplir tous les vides et qu'il y en ait au moins l'épaisseur d'un pouce par dessus. On place un autre rang et ainsi jusqu'à trois rangs, mais pas davantage. Pour bien

réussir à conserver des fruits frais, il faut les choisir parfaitement sains et les cueillir avant complète maturité. Ainsi disposés on peut placer les caisses dans un coin où elles tiendront peu de place.

Citron.—Le citron est un fruit d'une grande utilité. On en compose la limonade. Il sert à la cuisine pour améliorer certaines sauces dont il relève la saveur. On l'emploie pour parfumer les biscuits et les crèmes tout comme l'orange. Comme il est difficile de se procurer ce fruit en toutes saisons, il est parfois avantageux d'en conserver.

Conservation des Citrons.—Deux méthodes sont préconisées : Choisissez des fruits peu mûrs. Placez-les dans un vase rempli d'eau froide et laissez-les y séjourner en changeant l'eau tous les huit jours. Ils mûriront et deviendront très juteux ; ils pourront se conserver des mois entiers. Ce procédé est facile à employer lorsqu'il s'agit de petites quantités ; mais pour de grandes conserves mieux vaut employer le suivant :

Choisissez des fruits très sains et peu mûrs ; mettez-les dans une caisse ou un baril, enfouis dans du sable fin soigneusement séché ; placez caisse ou baril à l'abri de l'humidité. Préparés ainsi, les citrons peuvent se conserver plus de six mois.

L'orange mûre à point, est aussi douce à l'estomac qu'agréable au goût

La pomme moins chère est aussi un des meilleurs fruits ; c'est un vrai plaisir que de mordre dans une bonne pomme.

La poire de bonne qualité, par sa saveur et son jus sucré, surpasse tous les autres fruits.

La prune, très juteuse et très bonne, forme avec le pain un bon aliment ; mais il faut éviter de la manger à jeûn car elle est trop laxative.

Les variétés de pêches et d'abricots, fruits savoureux, sont si nombreuses que tous les goûts, peuvent être satisfaits. Ces fruits fondants et sucrés viennent vers la fin de la saison ardente.

La fraise est un des plus fins desserts connus.

Le melon, que l'on mange souvent au dessert, est apprécié par plus d'un gourmet

La vogue toujours croissante de la banane, la met au niveau des autres fruits. Et l'ananas au goût si délicat est aussi mangé en nature.

Tous ces fruits peuvent être servis en salade.

Les cerises, les framboises, les groseilles, le cassis et quantité d'autres petits fruits, tels que la canneberge, la mûre, la myrtille, qu'on trouve à l'état sauvage, rendent de réels services pendant les jours d'hiver lorsque l'on sait les conserver. Beaucoup de fruits ne peuvent être conservés que par la cuisson ; mais tous les fruits peuvent être confits, nous en parlerons plus loin.

Les fruits se présentent sur la table dans des plateaux élevés, on les monte en pyramide en les entremettant de verdure et de quelques fleurs.

QUESTIONNAIRE

1. De quoi est composé le dessert ?
2. Comment peut-on conserver les fruits frais ?
3. Où doit-on les garder ?
4. A défaut de fruitier, comment peut-on le remplacer ?
5. Quels sont les fruits que l'on doit choisir, pour les conserver?
6. Comment utilise-t-on le citron ?
7. Quels procédés de conservation peut-on employer pour le citron ?
8. Tous les fruits peuvent-ils être conservés dans un fruitier et au moyen de caisses ?
9. Comment les fruits doivent-ils être présentés ?



CUISSON DU SUCRE

AVANT d'entreprendre l'explication des friandises, que l'on a tant de plaisir à confectionner soi-même, nous devons d'abord donner quelques renseignements sur les différentes cuissons du sucre ; car pour confectionner certaines compositions gastronomiques, il faut faire subir au sucre la préparation de la cuisson qui consiste à le faire bouillir, plus ou moins longtemps, avec une certaine quantité d'eau.

Chaque cuisson de sucre a son usage spécial et dépend d'une ébullition plus ou moins prolongée. Après avoir clarifié le sucre de la manière indiquée plus bas, on le remet sur le feu pour l'amener au degré voulu.

Clarification.—Le sucre, aujourd'hui, est si bien raffiné qu'il est presque inutile de clarifier le sirop de sucre granulé ; il suffit de l'écumer un peu. Mais dans le cas où on emploierait du sucre de qualité inférieure on doit procéder de la manière suivante. On fait fondre du sucre dans la proportion d'un demiard d'eau par livre

de sucre. Lorsqu'il commence à bouillir, versez-y un peu d'eau froide juste assez pour arrêter l'ébullition. Pour clarifier une ou deux livres de sucre, battez un blanc d'œuf, mêlez-le avec deux cuillerées à bouche d'eau et ajoutez au sirop. Remettez sur le feu; lorsque l'écume est montée, enlevez-la avec l'écumoire, puis passez dans une serviette légèrement mouillée.

Pour faire cuire le sucre, prenez de préférence une bassine de cuivre non étamée ; à défaut de cet ustensile spécial, employez un vaisseau émaillé ou d'acier. Mettez sur un feu vif.

La cuisson du sucre a différents degrés auxquels on a donné les dénominations suivantes :

Première Cuisson : Sucre à la nappe. Pour reconnaître que le sucre est cuit à la nappe, quand il a bouilli pendant trois minutes, trempez-y l'écumoire, retirez-la de suite et si, après un tour de main, le sirop s'étend le long de l'écumoire, le sucre est à la nappe. " 212 degrés Farenheit. "

Deuxième Cuisson : Sucre au lissé. Le sucre est cuit au petit lissé, lorsqu'en en prenant un peu sur l'écumoire avec l'index et l'appuyant contre le pouce, puis écartant l'un de l'autre, il doit se former un petit filet à peine sensible, qui se rompt de suite et forme une goutte. Cette cuisson exige ordinairement cinq minutes. Après sept minutes de cuisson, le filet doit s'étendre davantage, c'est le grand lissé. " 220 degrés Farenheit. "

Troisième Cuisson : Sucre au perlé. Le sucre ayant bouilli dix à quinze minutes, les bouillons forment, à leur

surface, comme des perles rondes et serrées ; c'est le petit perlé. Si l'on trempe l'écumoire et qu'en la retirant, chaque goutte se présente comme des perles, c'est le grand perlé. " 230 degrés Farenheit. "

Quatrième Cuisson : Sucre au soufflé. Trempez une écumoire dans le sirop, tenez-la inclinée au-dessus jusqu'à ce qu'il ne reste plus que quelques gouttes de sucre, soufflez fortement, le sucre sortira en filaments. " 239 degrés Farenheit. "

Cinquième Cuisson : Sucre à la plume. Un peu plus de consistance que la cuisson ci-dessus, le sucre devra former une espèce de filasse volante. " 293 degrés Farenheit. "

Sixième Cuisson : Sucre au cassé. Ayez un bol d'eau bien froide ; faites tomber quelques gouttes de sucre dans l'eau, détachez-le du bol avec une petite cuillère, et si en le présentant sous la dent il s'y attache, il est au petit cassé ; mais si, au contraire, il se casse en faisant entendre un petit bruit sec et ne s'attache pas à la dent, le sirop est arrivé au grand cassé. " 311 degré Farenheit. "

Septième Cuisson.—Caramel.—Quelques bouillons de plus et le sucre passe rapidement au caramel. Dès qu'il commence à se colorer d'une teinte à peine sensible à la vue, alors il est au caramel, cuisson importante, pour la confiserie et quelques pâtisseries, et qu'il ne faut pas dépasser car il prendrait une couleur roussâtre et quelques bouillons de plus le brûleraient. Il ne pourrait

plus servir que pour colorer les potages et les sauces. De ces différentes cuissons, dépend bien souvent le succès de certaines préparations.

QUESTIONNAIRE

1. En quoi consiste la cuisson du sucre?
2. Est-il nécessaire de clarifier le sirop de sucre ?
3. Quel est le procédé à employer ?
4. Quel vase doit-on employer pour faire cuire le sucre ?
5. Le sucre a-t il plusieurs degrés de cuisson ?
6. Comment reconnait-on que le sucre est à la nappe ?
7. Quelle apparence présente le sucre cuit au lissé ?
8. Qu'est-ce que le sucre au perlé ?
9. Comment distingue-t-on le sucre au soufflé ?
10. Comment connaissez-vous que le sucre est à la plume ?
11. Comment faites vous l'épreuve du sucre au cassé ?
12. Que produit le dernier degré de cuisson du sucre ?



FRUITS CONSERVÉS

(Par le procédé Appert)

COMPOTES, marmelades, confitures, gelées, fruits confits, conserves et sirops de fruits. Fruits glacés.

Au point de vue économique il est très avantageux de préparer à la maison, sous différentes formes, les conserves de fruits.

Cette agréable opération exige beaucoup de soins et une attention soutenue ; mais lorsqu'elle est bien réussie, nous sommes grandement dédommagés par le bon ton et l'élégance qu'elle ajoute à nos repas.

Choix des Fruits.—En employant de bons fruits et du bon sucre, on peut avec de l'attention, obtenir des produits qui ne laissent rien à désirer.

Les fruits destinés à l'une ou l'autre de ces préparations, doivent être sains et fermes, c'est pourquoi on les cueille avant complète maturité. On doit éviter de les laisser se faner, et les préparer aussitôt après la cuillette. On les essuie avec un linge fin pour enlever la poussière.

Les fruits duvetés, comme les pêches, sont nettoyés au moyen d'une petite brosse douce. On pique les fruits jusqu'au cœur, en plusieurs endroits, avec une grosse aiguille d'acier, pour faciliter la pénétration du sirop. Lorsque les fruits sont ramollis par la chaleur, on les plonge dans de l'eau aussi froide que possible pour les raffermir. On les essuie parfaitement avant de les faire cuire.

Blanchissement.—Cette opération a pour effet d'enlever à certains fruits une partie de leur âcreté, ce qui se pratique en plongeant les fruits dans de l'eau au point d'ébullition pendant dix minutes en retirant le vase sur le coin du poêle ; on chauffe ensuite progressivement jusqu'à ce que les fruits montent à la surface du liquide On les enlève avec une écumoire à mesure qu'ils surnagent, et on les jette dans une bassine d'eau froide. Lorsqu'ils sont complètement refroidis, on les met à égoutter sur un tamis. Ils sont alors prêts à être soumis à la préparation à laquelle on les destine.

Cuisson.—Par le moyen de la cuisson on extrait l'eau et l'acidité des fruits pour les remplacer par du sucre ; tant qu'il reste de l'eau ou de l'acidité dans un fruit, il est exposé à fermenter ou à moisir ; c'est ce qui arrive lorsque les confitures et les gelées ne sont pas assez cuites ou assez sucrées, ou encore quand elles sont placées dans un endroit humide et sans air. Une condition essentielle pour bien réussir, c'est d'opérer par petite quantité à la fois ; il est impossible d'obtenir les mêmes résultats avec de grandes quantités, car les fruits

restant trop longtemps sous l'action du feu, finissent par perdre leur goût et leur belle couleur.

Il faut encore, pour faire de belles et bonnes confitures, employer un vase spécial à ce genre de préparation dans lequel il ne soit jamais entré de substances grasses. Autant que possible qu'il soit en cuivre non étamé, les casseroles émaillées brûlant facilement exigent plus de surveillance. Les vases en fer battu ne doivent pas être employés car ils communiquent aux fruits une mauvaise couleur et un goût désagréable. Les écumoires et cuillères émaillées ainsi que les cuillères de bois sont les seules employées à la manipulation de ces préparations.

Pendant la cuisson des marmelades et confitures, il ne faut pas les quitter un seul instant et l'on doit enlever l'écume à mesure qu'elle monte ; le feu ne doit pas être trop ardent car elles ne doivent bouillir que lentement afin d'éviter qu'elles débordent et de ne pas abimer le fruit. Lorsque les confitures sont cuites à leur point, suivant l'espèce, on les verse immédiatement dans les pots, que l'on remplit complètement, car les confitures baissent en refroidissant.

Toutes ces préparations ne doivent être couvertes que le lendemain qu'elles ont été faites, lorsqu'elles sont complètement refroidies. On pose sur les fruits, avant de les couvrir, un papier imbibé d'eau-de-vie. Pour réussir d'une manière satisfaisante, il faut que les flacons soient fermées hermétiquement.

QUESTIONNAIRE

1. Est-il avantageux de préparer les conserves de fruits à la maison ?
2. Ces préparations sont-elles difficiles à faire ?
3. Quels sont les fruits que l'on doit choisir pour les conserves en général ?
4. Comment doivent être nettoyés les fruits ?
5. Que faut-il faire pour faciliter la pénétration du sucre ?
6. Lorsque les fruits sont ramollis que faut-il faire ?
7. Pourquoi blanchit-on les fruits ?
8. Comment pratique-t-on cette opération ?
9. Quel effet produit la cuisson sur les fruits ?
10. Doit-on préparer de grandes quantités de fruits à la fois ?
11. Peut-on employer n'importe quel vase pour la cuisson des fruits ?
12. Faut-il écumer ces préparations ?
13. Doit-on faire cuire les confitures sur un feu vif ?
14. Doit-on laisser refroidir les conserves dans la bassine où elles ont été cuites ?
15. Peut-on couvrir les confitures lorsqu'elles sont chaudes ?
16. Quelle précaution faut-il prendre avant de fermer les flacons ?



CONSERVES ET SIROPS DE FRUITS

(Par le procédé Appert)

On conserve encore les fruits, ainsi que les sirops de fruits par la méthode Appert, au naturel ou au sirop. Entre ces deux méthodes, il n'y a de différence que dans l'emploi d'un sirop de sucre.

La bonne confection des conserves et des sirops de fruits dépend bien souvent, tout comme celle des confitures, de la qualité du sucre : il doit toujours être bien sec. Il faut éviter les cassonades grasses ; elles contiennent des principes de fermentations nuisibles qu'elles communiquent aux sirops, même les mieux cuits.

Le degré de cuisson est ensuite le point principal de la préparation.

Procédé Appert.—Le procédé Appert, on peut dire le plus parfait, a été pratiqué par l'inventeur en 1796, mais ce ne fut qu'en 1836 qu'il vulgarisa sa méthode, ce procédé consiste :

1. A placer dans des bouteilles ou bocaux les substances à conserver ;

2. A fermer ces différents vases avec le plus grand soin, car de là peut dépendre le succès ;

3. A soumettre les substances ainsi renfermées à l'action du bain-marie, plus ou moins longtemps selon leur nature ;

4. A retirer les bocaux du bain-marie au temps indiqué.

Appert explique ainsi l'efficacité de ce traitement :

“ L'action du feu détruit ou au moins neutralise les ferments qui, dans la marche ordinaire de la nature, produisent ces modifications qui, en changeant les parties constituantes des substances animales et végétales, en altèrent la qualité.”

Ainsi le procédé Appert a pour effet :

1. De détruire, par une forte élévation de température tous les germes qui se trouvent dans les produits à conserver ;

2. D'empêcher, par la fermeture hermétique des vases employés, l'accès des germes provenant de l'air ambiant.

Grand nombre d'autres procédés ont été préconisés depuis longtemps, par exemple celui de Martin de Lignac (1854) Laignel et Malpeyre (1859) Grimaud et Gallais (1850) Masson et Gannal (1850) Dizé (1794) Ozé (1869). C'est le procédé Appert qui est préférable ; il garde aux fruits leur parfum et leur saveur naturels.

Pour la cuisson et la stérilisation, il est conseillé d'utiliser des bouilleurs spéciaux, sorte de grandes mar-

mites contenant à l'intérieur un panier perforé indépendant, dont la partie supérieure est munie d'ouvertures rondes dans lesquelles s'encastrent les flacons. Ainsi disposés, les vases sont isolés du fond et des parois et éloignés les uns des autres de manière à éviter les chocs. De plus les flacons se trouvent suspendus de telle sorte que malgré l'ébullition, l'eau n'atteint pas le bouchon.

A défaut de cet appareil, on emploie une simple marmite ou chaudron, dans lequel on range les bocaux entremêlés de foin ou de coton pour qu'ils ne se cassent pas en se heurtant pendant l'ébullition.

Le chaudron doit être rempli d'eau mais de manière que les bocaux ne soient recouverts. Faites bouillir le temps indiqué. Otez le chaudron du feu, mais n'ôtez les vases que lorsque l'eau sera complètement refroidie. Sans cette précaution vous risquez de les faire éclater au contact de l'air. Les conserves et les sirops de fruits peuvent se garder au-delà d'un an dans un endroit sec et frais.

Les méthodes générales que nous venons d'indiquer, peuvent subir un certain nombre de modifications qu'il est nécessaire de faire connaître par des exemples.

QUESTIONNAIRE

1. Connaissez-vous d'autres procédés que la cuisson par évaporation, pour conserver les fruits ?
2. A quoi attribuez-vous la bonne confection des conserves de fruits ?
3. Que faut-il éviter dans le choix du sucre ?
4. Quel est ensuite le point principal ?

5. Le procédé Appert est il pratiqué depuis longtemps ?
6. En quoi consiste ce procédé ?
7. Comment Appert explique t-il l'efficacité de ce traitement ?
8. Quel effet produit le procédé Appert ?
9. Existe-t-il d'autres procédés pour la conservation des fruits ?
10. Quel est le procédé préféré ?
11. Pour la cuisson par ce procédé est-il besoin d'un appareil spécial ?
12. A défaut de cet appareil comment doit-on procéder ?
13. Doit-on enlever les vases du chaudron, en le retirant du feu ?
14. Les conserves ainsi préparées peuvent-elles se conserver longtemps?
15. Ces méthodes générales peuvent-elles subir quelques modifications ?

Compotes et Marmelades.—La différence de l'une à l'autre est peu sensible. Pour les compotes on doit opérer de manière à conserver les morceaux de fruits intacts en leur donnant peu de cuisson, elles exigent peu de sucre devant être mangées aussitôt faites. On fait cuire les fruits dans un sirop à la nappe.

Pour les marmelades, on fait cuire un peu plus les fruits avec un peu d'eau, on les écrase à la spatule de bois ou au pilon et on donne un peu plus de réduction en ajoutant le sucre après la parfaite cuisson des fruits. Les marmelades de conserve exigent une plus grande quantité de sucre et une plus longue cuisson. La plus en vogue est la marmelade d'orange.

Marmelade d'Oranges : Prenez une douzaine d'oranges et trois citrons, deux livres et demie de sucre granulé Pelez les oranges avec beaucoup de soin, mettez les

écorces à l'eau bouillante dans une casserole découverte à feu vif. Faites bouillir pendant quatre heures, ajoutez de l'eau bouillante au besoin pour que les écorces soient toujours couvertes, retirez-les lorsqu'elles seront bien ramollies. Enlevez soigneusement la partie blanche, afin qu'il ne reste que le zeste que vous taillez en fines lames. Divisez les oranges en quartiers, enlevez les pépins et séparez chaque quartier en morceaux. Mettez dans une grande casserole le sucre et le jus des oranges que vous faites écouler ainsi que le jus exprimé des trois citrons, faites fondre à feu doux, puis ajoutez les morceaux d'oranges et les écorces. Faites bouillir pendant une heure. Remuez de temps en temps pour empêcher que la marmelade ne s'attache au fond. Lorsque le jus sera bien épaissi, versez la marmelade chaude dans des pots, couvrez-les d'un linge pour les protéger contre la poussière, jusqu'au moment de les fermer tel qu'indiqué plus haut.

Confitures et Gelées : Toutes les confitures et gelées que l'on désire conserver, doivent être faites dans la proportion d'une livre de sucre pour une livre de fruits.

Les confitures de petits fruits juteux, tels que fraises, framboises, groseilles et autres ne doivent pas cuire au delà de quinze minutes. Les pêches et abricots, auxquels on enlève délicatement le noyau, les prunes, l'ananas, trente minutes ; les poires et le melon, deux heures et demie à trois heures.

Confiture de Fraises: La veille du jour ou vous devrez les faire cuire, placez vos fraises par rangs avec le sucre, dans la casserole dans laquelle vous devez les faire cuire, en commençant par un rang de fraises et terminez par un rang de sucre granulé. Le lendemain le jus se sera formé, mettez alors la casserole sur un feu doux pour finir de faire fondre le sucre. Lorsque le sucre sera bien fondu, activez le feu. A partir du premier bouillon, laissez-les cuire quinze minutes, pas plus, enlevez les fraises avec une écumoire, remplissez les pots à moitié ; faites réduire le sirop a la plume, versez sur les fruits pour remplir les pots.

Pour les fruits des deuxième et troisième catégories ; faites un sirop dans la proportion d'un demiard d'eau pour une livre de sucre et cuisez-le au cassé ; vous mettez alors les fruits et les laissez cuire le temps indiqué suivant la nature du fruit. Terminez comme pour les confitures de fraises.

Gelée de Pommes: Toutes les pommes sont également bonnes à faire de la gelée pourvu qu'elles soient juteuses. Coupez-les par quartiers sans enlever la pelure, mais ôtez les cœurs, et jetez-les au fur et à mesure dans de l'eau froide acidulée d'un peu de vinaigre pour éviter qu'elles noircissent. Mettez-les ensuite sur le feu, avec assez d'eau bouillante, pour qu'elles baignent complètement ; remuez-les pendant la cuisson pour empêcher qu'elles ne s'attachent au fond. Lorsqu'elles sont cuites en marmelade, retirez-les et faites égoutter sur un linge de grosse toile mouillée et propre que vous avez fixé, au moyen

d'une corde, sur un plat de faïence ou émaillé, ou mieux encore sur une jarre de grès vernissée, assez grande pour contenir tout le jus. Laissez égoutter dix à douze heures sans presser. Mesurez le jus et ajoutez-y une livre de sucre par chopine de jus. Faites bouillir vingt minutes ; écumez avec soin ; mettez-en un peu sur une assiette, faites refroidir promptement pour vous assurer de la parfaite cuisson ; versez bouillant dans les verres à gelée.

Avec les petits fruits tels que groseilles et autres, on fait d'excellentes gelées, mais au lieu de les faire cuire comme les pommes pour en extraire le jus, on les écrase au pilon de bois et on les passe à travers un linge mouillé. On opère ensuite comme pour la gelée de pommes.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle est la différence entre les compotes et les marmelades?
2. Comment prépare-t-on la marmelade ordinaire?
3. Les marmelades de conserves se préparent-elles de la même façon?
4. Citez un exemple.
5. Quelles sont les proportions à employer pour les confitures et gelées de conserves?
6. Quel temps de cuisson faut-il pour les petits fruits tels que fraises etc?
7. Les pêches, abricots, prunes et ananas exigent-ils une longue cuisson?
8. Quels sont les fruits qu'il faut faire cuire plus longtemps?
9. Comment faites-vous les confitures de fraises?

10. Les fruits de 2me et 3me catégorie se font-ils cuire de la même manière?
11. Toutes les pommes sont-elles bonnes pour faire de la gelée?
12. Comment fait-on la gelée de pommes?
13. Peut-on faire de la gelée avec d'autres fruits?

Prunes confites : On nomme fruits confits, des fruits que l'on a imbibés de sirop et que l'on recouvre ensuite d'un sirop plus épais ou qu'on laisse sécher à la surface, dans une étuve.

Prenez de belles prunes blanches parvenues à tout leur développement, mais quelques jours avant leur complète maturité afin qu'elles soient fermes, laissez la queue, piquez-les avec une grosse aiguille et jetez-les une à une dans une bassine à confitures avec assez d'eau froide pour qu'elles soient entièrement recouvertes ; posez le vase sur le feu et chauffez l'eau progressivement jusqu'à l'ébullition, retirez le vase du feu et mettez un quart d'once de sel par trois livres de fruits, laissez reposer une heure, remettez la bassine sur le feu, remuez les fruits légèrement, peu à peu ils reprendront leur couleur ; lorsque l'eau commence à frémir les prunes remontent à la surface, retirez-les au fur et à mesure et mettez-les dans l'eau froide. Après une demi-heure faites-les égoutter sur un tamis et mettez-les dans une terrine émaillée ou un plat de faïence.

Faites un sirop de sucre cuit au soufflé, versez-le bouillant sur les prunes, laissez-les tremper vingt-quatre heures. Otez les fruits du sirop et remettez-le sur le feu jusqu'à ce qu'il parvienne au perlé, versez de nouveau

sur les fruits et laissez-les tremper encore vingt-quatre heures. Reprenez le sirop encore une fois et faites le bouillir jusqu'à ce qu'il soit parvenu à la plume, versez bouillant sur les prunes ; cette fois laissez-les tremper quarante-huit heures. Après ce temps mettez les prunes dans des pots avec leur sirop. On les présente ainsi, ou à l'eau-de-vie, ou encore séchées. Pour les préparer à l'eau-de-vie, on les retire du sirop et on les couvre d'eau-de-vie vingt-quatre heures avant de les servir. Pour les présenter séchées on les égoutte et on les fait sécher dans une étuve sur des grilles.

Noix confites : Prenez des noix vertes dont l'amande n'est pas encore formée, pelez-les légèrement et jetez-les dans une bassine d'eau froide ; mettez sur le feu et faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles puissent être pénétrées par une épingle ; retirez-les du feu, mettez-les dans l'eau froide et après une demi-heure faites-les bien égoutter ; procédez ensuite comme pour les prunes. On confit aussi les noix au vinaigre pour servir en hors-d'œuvre et comme condiments ; on les commence comme ci-dessus et lorsqu'elles sont égouttées on les termine comme les petites tomates au vinaigre.

Conserves et Sirops de Fruits, procédé Appert : Pour les conserves de petits fruits, tels que framboises, fraises, mûres, groseilles, on les met dans les bocaux en superposant sucre et fruits dans la proportion d'une demi-livre de sucre par livre de fruits. On ferme bien les vases et l'on donne de cinq à dix minutes de cuisson.

On conserve plutôt au sirop, les pêches, abricots,

prunes, bananes, cerises. On place les fruits délicatement jusqu'aux trois quarts du bocal et l'on couvre d'un sirop fait dans la proportion d'une livre de sucre pour une chopine d'eau ; on fait cuire au petit lissé et on le laisse complètement refroidir avant de le verser sur les fruits. On ferme les bocaux et l'on donne de vingt à trente minutes de cuisson.

Les pommes, poires, ananas se cuisent aussi au sirop fait dans les mêmes proportions et cuit au même degré en donnant aux fruits de quarante à quarante-cinq minutes de cuisson.

Sirop de Fruits : La préparation du sirop de fruits est très délicate. On emploie à cet usage tous les petits fruits juteux soit séparés soit mélangés.

Sirop de Groseilles : Ecrasez ensemble deux tiers de groseilles rouges pas trop mûres, et un tiers de blanches. Passez le tout dans un linge mouillé en pressant bien pour faire sortir tout le liquide ; mettez dans un vase et laissez reposer vingt-quatre heures dans une cave ; enlevez la peau qui se sera formée sur le suc, et passez-le à la chausse jusqu'à ce qu'il soit parfaitement clair. Mettez dans une casserole une livre et demie de sucre pour une chopine de jus, mettez sur un feu doux, remuez souvent ; le sucre étant fondu faites jeter deux ou trois bouillons, ôtez-le du feu, écumez, laissez-le un peu refroidir et mettez-le en bouteilles. Si l'on désire assurer la longue conservation de ce sirop, on lui donnera quatre à cinq minutes de cuisson au bain-marie lorsque les bouteilles seront bien bouchées.

Sirop de Vinaigre framboisé : Mettez dans un bocal de verre ou une cruche en grès autant de framboises qu'ils peuvent en contenir, mais sans les presser ; versez-y de bon vinaigre de manière que les framboises soient couvertes entièrement ; laissez infuser huit jours. Pressez dans un linge afin de bien exprimer tout le vinaigre et le jus des fruits ; mesurez ce liquide et par chopine, mettez-y deux livres.de sucre ; faites fondre très lentement à feu très doux ; le sucre étant fondu, ôtez du feu, laissez refroidir et mettez en bouteilles.

Fruits Glacés : Les fruits glacés sont des mets de luxe rarement préparés dans nos cuisines. Il nous fait plaisir de pouvoir en indiquer les principales manipulations.

Oranges Glacées : Prenez des oranges fines et fermes; enlevez l'écorce avec précaution ainsi que la peau blanche de manière à ne pas endommager l'orange. Détachez les quartiers et passez un fil dans chacun d'eux auprès des pépins là où il y a des filaments et nouez en forme d'anneau. Rangez-les sur une grille en broche en les tenant éloignés les uns des autres ; mettez sécher à l'étuve dix à quinze minutes. Ayez de petits crochets en fil de fer en forme d'S. Pour six oranges, mettez dans une casserole une livre de sucre et un demiard d'eau, faites bouillir en ayant soin d'écumer, jusqu'à ce que ce sirop arrive au grand cassé. Prenez l'une après l'autre au moyen d'un des crochets en fil de fer, par l'anneau en fil, chaque quartier d'orange ; trempez-les vivement dans le sirop et suspendez-les aussitôt à un petit séchoir que

vous avez eu soin de placer à proximité. Toute cette opération doit être faite avec promptitude, sans cela le sucre tournerait en caramel avant qu'on eût terminé. A défaut de séchoir, piquez les brochettes sur une passoire renversée sur un objet élevé. On peut les faire sécher plus promptement en les mettant à l'étuve, mais il faut bien surveiller. Une fois l'opération terminée on enlève le fil et on les place délicatement dans des boîtes de carton dans un endroit sec jusqu'au moment de les présenter.

Les fruits glacés peuvent être préparés quelques jours à l'avance. On peut glacer de la même manière toute espèce de fruits.

Marrons Glacés : Les marrons nécessitent une certaine préparation avant d'être glacés. Faites bouillir des marrons dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits, quarante à cinquante minutes, pelez-les avec précaution et mettez-les dans l'eau froide pour les raffermir ; une demi-heure après faites-les égoutter. Faites un sirop de sucre cuit à la plume, mettez-y les marrons et laissez-les tremper vingt-quatre heures ; après ce temps ôtez les marrons du sirop, faites jeter quelques bouillons à ce dernier et remettez-le sur les marrons. Répétez cette opération quatre fois toutes les vingt-quatre heures en ayant soin la dernière fois d'amener le sucre au grand cassé. Vous les glacez ensuite de la même manière que les autres fruits et les faites sécher à l'étuve.

Groseilles et Raisins Candisés : Battez deux blancs d'œufs en neige et ajoutez un demi-verre d'eau. Prenez

de belles grappes de petites groseilles rouges, ou des grappes de raisins pas trop serrées et bien mûres ; trempez-les, les unes après les autres dans la solution d'œufs et d'eau ; égouttez-les un peu, et roulez-les dans du sucre pulvérisé ; mettez-les sécher au soleil ou à l'étuve, le sucre se cristallisera autour de chaque grain et l'entourera comme de givre. Les fruits sont délicats et d'un charmant effet dressés en pyramide.

QUESTIONNAIRE

1. Qu'appelle-t-on fruits confits ?
2. Expliquez la manière de préparer les prunes confites ?
3. Peut-on présenter les prunes confites autrement que dans leur sirop ?
4. Quelles sont les noix que l'on peut confire ?
5. Comment s'y prend-on pour confire les noix ?
6. Les noix peuvent-elles être confites autrement qu'au sucre ?
7. Comment doivent-être préparées les conserves de petits fruits par le procédé Appert ?
8. Opère-t-on de la même manière pour les pêches, prunes et autres ?
9. Comment conserve-t-on les pommes, poires et ananas ?
10. Comment prépare-t-on les sirops de fruits ?
11. Comment fait-on le sirop de vinaigre framboisé ?
12. Qu'entendez-vous par fruits glacés ?
13. Expliquez le procédé pour glacer les oranges ?
14. Les marrons nécessitent-ils certaines préparations avant d'être glacés ?
15. Comment prépare-t-on les fruits candisés ?

BONBONS

Les bonbons bien faits complètent le coup d'œil d'un dessert. Si vous employez des ingrédients de toute première qualité, vous aurez des bonbons exquis, dont la plupart ont l'avantage de pouvoir se conserver longtemps. On en fait de toutes les formes et de tous les parfums comme de toutes les couleurs.

Nous n'en décrirons que quelques-uns. Au sirop ou au sucre d'érable, au sucre granulé, au miel, au chocolat etc.

Sucre à la Crème : Mettez sur le feu trois demiards de sirop d'érable avec une chopine de crème fouettée légèrement. Faites bouillir à feu lent jusqu'à ce que le mélange soit très épais et brassez souvent, en tournant, avec une cuillère de bois. Pendant ce temps vous aurez émondé une demi-livre d'amandes douces, coupez-les en filets. Pour vous assurer de la cuisson du sucre, versez-en un peu sur une assiette et tournez vivement avec une cuillère froide ; si le sucre tourne en grains, il est à point, versez-y les amandes et placez la casserole dans

une bassine d'eau froide et brassez vivement jusqu'à ce que le sucre commence à prendre. Versez alors dans une petite lèchefrite préalablement beurrée et laissez refroidir. Coupez ensuite par morceaux.

Sucre au Coco : Mouillez une livre de sucre granulé avec une roquille d'eau et le jus d'un citron. Faites cuire au boulé ou à la plume, ajoutez alors un bol de coco râpé et tournez vivement hors du feu jusqu'à ce que le sucre commence à prendre ; versez dans une casserole enduite de beurre frais. Faites prendre dans un endroit frais, renversez sur un marbre ou un plat, pour le couper. Pour avoir un sucre au coco plus moëlleux on remplace l'eau par du lait et le jus de citron par de l'essence de vanille que l'on met au moment de retirer le sucre. Le suc acide du citron ferait tourner le lait.

Nougat : Après avoir émondé une livre d'amandes douces, séparez-les en deux parties, placez-les sur un plafond ou tôle avec un petit rebord, que vous mettez dans le fourneau à chaleur douce. Lorsqu'elles sont légèrement colorées d'un beau blond, retirez-les. Faites cuire une demi-livre de sucre dans quatre onces d'eau ; dès qu'il commence à prendre couleur versez-y les amandes en les remuant avec une spatule, mais légèrement afin de ne pas les briser, pour leur faire prendre le sucre également. Versez immédiatement sur un plafond légèrement beurré et semez dessus du sucre granulé. Lorsqu'il est assez refroidi pour résister au couteau vous le coupez en parties bien égales.

Nougat au Miel : Faites cuire au cassé une livre et demie de sucre dans trois roquilles d'eau ; puis dans un autre récipient faites chauffer une livre et demie de miel, mélangez-le au sucre lorsque celui-ci est arrivé au degré voulu. Pendant ce temps, émondez une livre d'amandes et coupez-les en filets ; puis faites-leur prendre une légère couleur blonde, au fourneau très doux, et ajoutez-les au mélange de sucre et de miel. On peut alors verser la préparation dans un moule que l'on enlève une fois le nougat refroidi, ou bien l'étendre sur du pain à chanter (pain sans aucune levure) auquel on a donné la forme voulue.

Petits soufflés : Mettez dans un mortier de marbre une demi-livre de sucre pulvérisé, délayez-le avec un blanc d'œuf, ce qui donnera une pâte un peu ferme que vous travaillerez pendant dix minutes en y ajoutant quelques gouttes d'essence à votre goût. Ensuite vous placez cette glace sur un marbre ou sur le tour que vous aurez saupoudré de sucre, et vous roulez en bandes de la grosseur du doigt. Coupez ces bandes en petits dés et roulez-les dans le creux de la main ; à mesure que vous aurez formé des petits soufflés, mouillez-les et placez-les de suite dans de petites caisses de papier. Le tout étant ainsi préparé vous passez sur les soufflés un pinceau imbibé d'eau, ce qui les rend brillants et d'un beau glace à la cuisson.

Caramels au Chocolat : Mettez dans une casserole une demi-livre de sucre seulement imbibé d'eau et placez sur le feu. Quand le sucre est complètement fondu

ajoutez-y lentement le jus d'un citron passé au tamis. Il faut verser ce jus très doucement car autrement on risquerait de transformer le sucre en sucre d'orge. Ajoutez ensuite deux cuillerées à bouche de miel sans cesser de remuer, puis ajoutez un demiard de bonne crème. Laissez cuire jusqu'à ce que la préparation prenne une belle couleur blonde ; ajoutez alors une demi-livre de chocolat préalablement râpé. Il faut choisir un chocolat d'excellente qualité, c'est la condition essentielle de la réussite. Versez le tout dans une petite lèchefrite de ferblanc largement beurrée. Laissez refroidir et retournez le caramel sur un marbre, puis coupez-le en morceaux réguliers que vous pouvez, si bon vous semble, envelopper de papier mince et parcheminé.

Amandes glacées : Emondez une demi livre d'amandes et faites-leur prendre couleur au fourneau doux. Pendant qu'elles refroidissent vous préparez la glace, en travaillant dans un mortier une demi-livre de sucre pulvérisé avec deux blancs d'œufs, pendant dix minutes. Puis vous roulez dans cette glace la moitié des amandes, de manière qu'elles en soient bien masquées. Dressez-les ensuite sur un papier blanc en les groupant en forme d'étoile ; vous faites de même pour le reste des amandes. Vous les mettez au fourneau à chaleur douce et lorsqu'elles sont bien fermes vous les retirez et les laissez refroidir. Vous les détachez ensuite du papier. Les amandes glacées peuvent être colorées si l'on veut.

Amandes salées : Les amandes salées sont très goûtées parce qu'elles aident le travail de la digestion. Après

avoir émondé une livre d'amandes douces, vous les faites sécher à l'étuve pendant dix ou douze heures. Ensuite vous les faites blondir dans du beurre clarifié en les sautant légèrement ; lorsqu'elles sont bien dorées vous les saupoudrez de sel fin en les faisant égoutter. Une heure après vous les remettez à l'étuve pour cinq ou six heures. On les conserve dans des boites de carton à l'abri de l'humidité.

QUESTIONNAIRE

1. Comment fait-on le sucre à la crème ?
2. Quelle est la préparation du sucre au coco ?
3. Qu'est-ce que le nougat ?
4. Peut-on faire le nougat au miel ?
5. Que sont les petits soufflés ?
6. Expliquez la composition des caramels au chocolat ?
7. Comment glace-t-on les amandes ?
8. Comment prépare-t-on les amandes salées ?



COMPOSITION D'UN REPAS

Composition d'un repas—Il ne suffit pas de savoir préparer de bons mets ; la gastronomie a aussi des règles pour les présenter.

Le soin de composer les repas, d'arrêter le nombre et la nature des mets et de dire dans quel ordre ils paraîtront sur la table, dans les maisons princières, concerne spécialement le maître d'hôtel. Dans nos ménages bourgeois cela est du domaine de la maîtresse de maison.

Les repas de tous les jours s'accomplissent sans grands préparatifs. Il est cependant de nécessité absolue de toujours bien mettre le couvert : on s'habitue ainsi et lorsque arrivent les grandes circonstances on ne se trouve nullement embarrassé.

Quant aux repas où la gastronomie impose ses règles, ils se divisent en trois catégories : Le repas d'intimes, les réunions de famille et le festin d'apparat.

Pour le repas en petit comité, le tête à tête avec les intimes, pas de luxe, mais beaucoup de savoir-faire ; un couvert bien mis, pas un grand nombre de plats, mais

le plat de gourmets s'y présente à propos et c'est l'occasion, où jamais, de servir les petits plats fins qui bien souvent coûtent dix fois plus chers que les grosses pièces.

Dans les repas de famille, que tout soit de bonne qualité, copieux, appétissant, mais la recherche doit en être exclue. Le classique bouilli, dont la cuisson servira à faire le potage, préparé avec une belle poule ou un gigot de mouton accompagné d'une sauce blanche normande ; un rôti soit rosbif ou cuisseau de veau, ou encore une belle dinde ; un ou deux légumes suivant la saison ; un bon pouding aux fruits et des œufs à la neige, accompagnés de meringues ordinaires, y figureront avec honneur pour le plaisir des grands et des petits enfants.

Reste le festin d'apparat, le repas officiel.

Pour celui-là, il faut que tout brille aux yeux, que l'étiquette règne ; il faut que chaque chose semble dire aux convives : Nous ne pouvons trop vous réjouir, nous ne pouvons vous faire trop d'honneur.

Les repas, suivant l'heure à laquelle on les donne, changent de nom et diffèrent un peu de composition et d'apparence. On les désigne sous les dénominations de déjeuner, dîner et souper.

Le dîner est le plus complet de tous les repas ; potage, hors-d'œuvre, relevés, entrées, rôtis, entremets, tout y figure. Les heures varient, de six à huit heures du soir dans bon nombre de familles canadiennes-françaises ; mais la grande majorité dîne encore à midi, à la mode bretonne.

Dans les familles anglaises on dîne généralement le soir.

Lorsqu'il s'agit d'un repas de cérémonie l'heure conventionnelle est de quatre à sept heures du soir.

Le déjeuner, même quand on veut y apporter un certain raffinement, a des allures plus simples. On n'y servira de mets chauds que ceux qui demandent des préparations peu compliquées : Côtelettes, rognons, beefsteak et charcuteries, saucisses, boudin, etc. Il peut aussi se composer principalement d'œufs et de mets froids. Le thé, le café, le chocolat complètent l'ensemble.

Le souper n'a pas de potage et doit se composer principalement de mets froids tels que, mayonnaises, galantine, jambon, salades, etc. On dispose à l'avance, tout ensemble sur la table viandes et dessert.

QUESTIONNAIRE

1. Tous les mets peuvent-ils être présentés sans choix et sans ordre dans un repas ?
2. A qui incombe le soin de composer les repas ?
3. Que faut-il observer par rapport aux repas de tous les jours ?
4. En combien de catégories la gastronomie divise-t-elle les repas ?
5. Que faut-il pour un repas en petit comité ?
6. Pour les repas de famille que faut-il observer ?
7. Et le repas officiel, qu'exige t-il ?
8. Comment désigne-t-on les différents repas ?
9. Comment se compose un dîner ?
10. En quoi diffère le déjeuner ?
11. De quoi se compose le souper ?

MENU

MENU : Les menus diffèrent suivant le nombre et la qualité des convives et aussi suivant les jours et les circonstances.

Autant que possible il ne faut pas attendre au dernier instant pour composer le menu d'un repas qui doit comprendre les différentes sortes de préparations connues sous les noms de potages, hors-d'œuvre, relevés, entrées, rôtis, salades, entremets et plats de dessert.

Pour huit ou dix convives, un potage suffit, quatre hors-d'œuvre, un relevé, deux entrées. Le choix de ces entrées doit être fait de manière à satisfaire tous les goûts, c'est-à-dire de nature et d'aspect différents.

Pour compléter le repas il faut un rôti, une salade, un plat de légumes et des entremets sucrés, puis le dessert.

Dans les dîners d'apparat, on ne met pas de rôtis de viande de boucherie, ils doivent être composés de volaille ou de gibier. On procédera de la même manière en augmentant le nombre des plats en proportion du nombre de convives.

Une chose sur laquelle on ne peut trop insister, c'est que lorsqu'il s'agit de composition d'un repas d'invités, il ne faut pas lésiner, il faut faire les choses largement. En réalité, l'économie que vous pourriez faire serait relativement petite. C'est dans les choses de chaque jour que l'économie est vraiment fructueuse.

Il est bien difficile d'approuver deux genres de services bien distincts, adoptés aujourd'hui dans quelques maisons. Ce sont les deux extrêmes.

Le premier se contente de quelques corbeilles de fruits et le reste de la table disparait sous les fleurs. Il est certain cependant que les fleurs et les fruits n'arriveront jamais à produire seuls, l'effet que l'on peut obtenir par les mille combinaisons d'un service bien compris.

Le second service, non plus admissible, consiste à couvrir la table de quinze à vingt mets différents, qu'on ne peut cependant manger tous à la fois ; certains mets perdent beaucoup de leur qualité pour peu qu'on les laisse attendre, et les derniers servis seront certainement froids. Comment peut-on sacrifier ainsi le goût au coup d'œil en adoptant cette vaniteuse façon de servir. Ne vaut-il pas mieux servir plat à plat et dans leur ordre, tous les éléments d'un repas ?

Il est prouvé d'ailleurs que pour être appréciés du plus grand nombre, les mets doivent être servis à point, depuis les simples crêpes qui demandent à être avalées en sortant de la poêle, jusqu'au soufflé le plus délicat, qui ne doit faire qu'un bond, du fourneau à la bouche des gourmets. De cette manière, les mets qui doivent

être mangés très chaud ne sont plus exposés à perdre de leur qualité par le refroidissement, et les plats froids, ordinairement les plus beaux serviront au décor ; en effet quand on a une belle pièce, soit galantine, aspic ou autre, il serait maladroit de ne pas la faire figurer sur la table.

En suivant cette méthode il est indispensable de mettre à la disposition des convives le détail exact du repas, sur une feuille imprimée ou manuscrite qu'on appelle *menu.*

QUESTIONNAIRE.

1. En quoi diffèrent les menus ?
2. Comment nomme-t-on les différentes préparations qui composent un menu ?
3. Décrivez le menu d'un dîner pour huit ou dix convives ?
4. Que doit-on servir comme rôti dans les dîners d'apparat ?
5. Doit-on viser à l'économie lorsqu'il s'agit de la composition d'un repas d'invités ?
6. Quel genre de service est adopté aujourd'hui dans quelques maisons ?
7. Quel genre de service suggérez-vous ?
8. Pourquoi cela ?
9. En se conformant à ce genre de service que faut-il encore



DISPOSITION DE LA TABLE

DISPOSITION de la table : On doit songer à mettre le couvert deux ou trois heures à l'avance, afin d'avoir le temps de rémédier à toutes les erreurs ou omissions.

Il faut que la table ait assez de pourtour pour que chaque convive y soit à l'aise, on calcule deux pieds environ par personne. Quatre ou cinq pieds de largeur sont nécessaires pour qu'on puisse disposer convenablement les plats.

On doit mettre une couverture sous la nappe, car cela est de bon effet. Si l'on n'a pas de couverture spéciale, on peut mettre une couverture de coton bien blanche.

La nappe étant disposée bien correctement, deux assiettes seront placées bien au milieu de chaque côté ; ce sont les places du maître et de la maîtresse de la maison. Puis les autres assiettes seront espacées d'un pied et demi à deux pieds l'une de l'autre à partir des deux premières. La cuillère à potage et le couteau

seront placés à droite de l'assiette ; la fourchette à gauche.

Si l'on possède un service pour le poisson il sera placé de même, le couteau en dehors du couteau à la viande, et la fourchette en dehors de la fourchette à la viande. Le service à dessert ne doit pas figurer sur la table. La serviette, à laquelle on donnera un pliage simple, sera placée à gauche sur la nappe ; dans l'un des plis on mettra un petit pain ; à moins que l'on ne préfère adopter une mode fort en usage aux Etats-Unis et dans nos grands restaurants fashionables, qui consiste à placer près de la fourchette une assiette à dessert destinée à recevoir la serviette avec le pain et le beurre au besoin. Cette mode est très pratique.

Devant chaque couvert on placera les verres. On intercale salières et poivrières entre chaque couvert ; de la sorte, chaque convive a toujours à sa portée l'une ou l'autre.

L'usage autorise de faire passer le moutardier, mais si l'on préfère on peut en mettre sur la table ; un pour quatre ou cinq convives suffit.

Les carafes à eau seront en grand nombre pour que chaque convive en ait à sa portée sans être obligé d'avoir continuellement recours aux personnes de service.

Pour le service des repas qui ne sont pas de cérémonie, les assiettes à potage seront disposées en pile un peu à gauche entre la soupière et le couvert de la personne qui doit servir. Pour les repas d'apparat, s'il n'y a qu'un potage, il sera servi à l'avance à chaque convive.

S'il y a plusieurs potages, il faut attendre, pour les servir, que les convives soient à table afin de laisser à chacun la faculté de choisir celui qu'il préfère. Si le repas a lieu pendant la saison des huîtres et que l'on veuille en régaler les convives, elles doivent être servies avant le potage et avant l'entrée des convives, dans la salle.

Au centre de la table, on réservera une place pour une corbeille de fleurs ; aux deux bouts on aura aussi des corbeilles, mais plus petites que celle du milieu. On placera immédiatement une partie du dessert en réservant des places pour les mets que l'on veut faire figurer. On réservera les plats sucrés qui devront remplacer, à la fin du repas, les mets que l'on a présentés. Les plats doivent être disposés sur la table et alignés de manière à présenter trois rangs. Les rangs des côtés sont indépendants du rang du milieu mais ils correspondent entre eux, les fruits correspondant aux fruits, les bonbons aux bonbons, etc Les plats correspondants se placent diagonalement et non vis-à-vis les uns aux autres.

Les hors-d'œuvre sont placés entre le couvert et les rangs de plats, ils forment l'entourage apéritif, ce sont des stimulents qu'il ne faut jamais perdre de vue, car ils servent à réveiller l'appétit. Ils se présentent sous la forme de cornichons, de petits oignons blancs, d'olives, petites tomates et melons confits au vinaigre.

On met sur les serviettes ou sur un verre la carte indiquant le nom de la personne qui doit occuper chaque place ; il est vrai que depuis quelque temps on semble

vouloir laisser à chaque convive le droit de choisir sa place ; mais ce système amène souvent embarras et désordre. Dans un repas peu nombreux, le maître ou la maîtresse de maison peuvent indiquer la place de chaque convive ; mais dans un repas nombreux la chose n'est pas praticable. C'est à chacun de prendre un parti à ce sujet. A côté de chaque couvert on place le menu.

Quelques indications, pour le placement des convives ne seront peut-être pas de trop.

Les places d'honneur appartiennent aux fonctions sociales élevées, aux étrangers, aux personnes âgées.

La première pour les dames est à la droite du maître de la maison, pour les messieurs, à la droite de la maîtresse de la maison, la seconde à la gauche Pour les autres, on se base sur ce point de départ, en alternant autant que possible messieurs et dames.

Les plats de dessert, qui doivent remplacer les mets que l'on aura fait figurer sur la table, doivent être rangés sur un buffet à portée des personnes de service.

Les assiettes à dessert seront garnies d'avance chacune de leur couvert, et pour tenir moins de place on y mettra aussi les tasses à café avec leurs soucoupes et les petites cuillères. La vaisselle et l'argenterie de rechange seront placées autant que possible pas trop loin de la table.

Tout étant ainsi disposé, une des personnes de service ira avertir le maître ou la maîtresse de la maison, par la formule ordinaire

QUESTIONNAIRE

1. Quelles doivent être les dimensions d'une table à dîner?
2. Doit-on mettre une couverture sous la nappe ?
3. Expliquez la manière de placer les assiettes.
4. Comment disposerez-vous les couteaux, fourchettes et cuillères ?
5. Où placerez-vous la serviette et le pain ?
6. Comment disposerez-vous les verres ?
7. Doit-on mettre beaucoup de salières ?
8. Le moutardier sera-t-il placé sur la table ?
9. Faut-il plusieurs carafes pour l'eau ?
10. Comment place-t-on les assiettes à potages dans les repas ordinaires ?
11. Pour les repas d'apparat comment servira-t-on les potages ?
12. Quand doit-on servir les huîtres ?
13. Que placera-t-on en premier sur la table ?
14. Comment doivent être disposés les plats sur la table ?
15. Où placera-t-on les hors-d'œuvres ?
16. Où se place la carte du convive ?
17. Et le menu ?
18. Tout étant disposé que reste-t-il à faire ?
19. Que faites-vous des couverts à dessert ?
20. Où sera placée la vaisselle avec l'argenterie de rechange ?
21. Indiquez comment les convives doivent être placés à table.



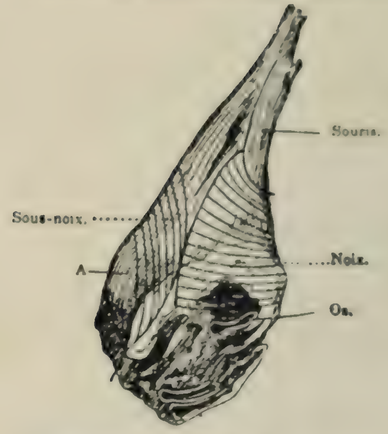
SERVICE

SERVICE : Disons tout d'abord que tous les mets doivent être présentés à la gauche du convive et desservis à sa droite.

Après le potage, on présente aux convives les mets dans l'ordre qui suit :

Les hors-d'œuvre froids, s'il y en a ; on pourra continuer à passer les hors-d'œuvre stimulants pendant la première partie du repas dans les intervalles du service, les petites entrées ensuite ; puis le ou les relevés ; s'il y en a plusieurs, on commencera par celui de poisson et l'on servira ensuite celui de boucherie. Viennent les eutrées, d'abord celles de boucherie, puis celles de poisson et en dernier lieu les entrées froides. On présentera les rôtis ; d'abord ceux de volaille, puis ceux de gibier ; presqu'en même temps, les salades et les entremets de légumes. Puis enfin les entremets sucrés. On offre les mets aussitôt qu'ils sont découpés, soit par le maître de la maison ou une personne de service préposée à

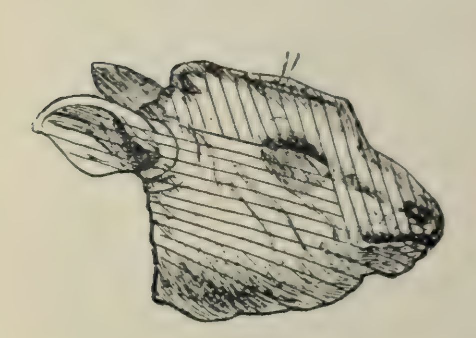
cette charge, car dans les repas nombreux de 20 ou 25 couverts il est impossible que le maître de maison découpe. Cette besogne est des plus importantes, car on doit découper suivant l'art et avec promptitude. On dispose les morceaux dans les plats de manière à flatter l'œil et on passe le plat à chaque convive. Comme il arrive très souvent que beaucoup de personnes sont embarrassées pour dépecer, les figures (voir pages 476 et 477) indiquent la manière de découper différentes pièces.



Comment on découpe le gigot.



Comment on découpe le rôti de veau.



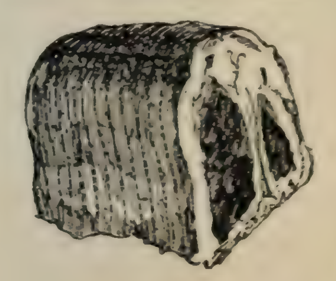
Tête de veau.



Comment on découpe l'épaule.



Comment on découpe le filet.



Comment on découpe un rôti de bœuf.

Comment on découpe l'oie.



Comment on découpe le poulet.



Comment on découpe la dinde.

Comment on découpe le pigeon.



Comment on découpe la poularde.



Comment on découpe la perdrix.

Comment on découpe le canard.

On remplace par d'autres à fur et mesure les mets qui ont figuré sur la table. Les hors-d'œuvre seuls restent jusqu'au dessert.

Les assiettes sont enlevées par les personnes de service dès que les convives ont fini de manger un mets. Dans quelques maisons, on change les fourchettes et les couteaux après chaque mets ; on peut s'en dispenser, excepté quand on vient de manger du poisson car en ce cas ils donneraient un goût désagréable à tout ce que l'on mangerait après.

Une fois les entremets sucrés mangés, on enlève les plats, l'argenterie, les salières, les hors-d'œuvre, mais on laisse les verres et les carafes. On comble les vides par les plats de dessert réservés à cette intention. On enlève les assiettes, les fourchettes, les couteaux de chaque convive. On ôte ensuite avec un ramasse-miettes, toutes les miettes de pain qui se trouvent auprès de chaque convive. Puis on apporte les assiettes à dessert garnies chacune de leur couvert, ainsi que d'une soucoupe et d'une tasse à café, si l'on doit prendre le café à table ; c'est certainement le moyen le plus simple et le plus commode.

Les plats de dessert doivent être présentés dans l'ordre suivant :

On commence par le fromage ; un couteau doit être placé sur l'assiette. On passe ensuite les conserves de fruits, les petits gâteaux, les petits fours, les fruits frais de saison, les quatre mendiants, les bonbons et autres confiseries.

Si l'on décide de prendre le café à table, lorsqu'on a fini d'offrir les plats de dessert, une des personnes de service passe le sucrier à chaque convive, une autre personne distribue le café apporté le plus chaud possible dans une cafetière.

Pendant toute la durée du repas les domestiques ne doivent rien présenter, pain, verres, fourchettes ou cuillères, autrement que sur une assiette ou un petit plateau. Il faut que tout le service d'un repas se fasse avec la plus grande promptitude ; un repas même le plus nombreux ne doit pas durer plus d'une heure et demie. La maîtresse de maison donne enfin le signal de la fin du repas, en se levant de table.

QUESTIONNAIRE

1. Quelle est la règle générale du service ?
2. Que présente-t-on après le potage ?
3. S'il y a plusieurs relevés lequel doit-on servir le premier ?
4. Dans quel ordre sert-on les entrées ?
5. Et les rôtis ?
6. Qu'est-ce qui suit presqu'en même temps ?
7. Puis que vient-il ensuite ?
8. Par qui les mets doivent-ils être découpés ?
9. Laisse-t-on figurer tous les plats jusqu'à la fin du repas ?
10. Quand doit-on changer les assiettes et les couverts ?
11. Une fois les entremets sucrés mangés que faut-il faire ?
12, Doit-on prendre le café à table ?
13. Dans quel ordre doit-on présenter les plats de dessert ?
14. Si l'on doit prendre le café à table quand doit-on le servir ?
15. Comment les domestiques doivent-ils présenter la coutellerie de rechange ?
16. Combien de temps doit durer un repas d'apparat ?
17. Qui doit donner le signal de la fin du repas ?

REPAS ORDINAIRES POUR FAMILLE DE DIX PERSONNES

Potage, purée de pois secs.

Ragoût de pieds de porc, garni de pommes de terre.

Pouding aux petits fruits.

Thé.

Quantité et prix de revient.

Potage.	1 livre pois, 6c, beurre, oignons, poireaux, 5c	.11
Ragoût	5 livres pieds de porc, 30c, 7 livres pommes de terre, 5c. ½ livre farine grillée, épices, fines herbes, 04c	.39
Pouding.	4 livres pain, 14c, 1 chopine fruits, 5c, 1 chopine lait, 3c 1 livre farine, 4c, 1 livre sucre, 6c	.32
Thé	¼ livre thé, 7c	.07
		$0 89

AUTRE

Potage au pain. Haricots au lard.

Œufs à la neige. Thé.

Quantité et prix de revient.

Potage	4 livres pain, 12c, ½ livre d'oignons et 2 onces de beurre, 6c	.18
Haricots au lard.	2 livres lard salé, 25c, 3 livres haricots, 10c	.35
Œufs à la neige.	5 œufs, 13c, 1 pot lait, 10c	.23
Thé	¼ livre thé, 7c	.07
		$0 83

AUTRE

Potage au vermicelle à l'extrait de viande.
Navarin.
Bananes au four. Pain. Thé.

Quantité et prix de revient.

Potage....	1 once extrait de viande, 07½, ¼ livre vermicelle, 4c4	.11½
Navarin	3 livres mouton, 36c, 7 livres pommes de terre, navet, carotte, oignons, 15c	.51
Bananes...	12 bananes, 15c, chopine de lait 2½c, ½ livre sucre, 3c	.20½
Pain. Thé.	½ pain, 9c, ¼ livre the, 7c........	.16
		$0 99

AUTRE

Purée de légumes au riz.
Bœuf à l'étuvée avec pommes de terre.
Tarte à la compote de citrouille. Pain. Thé.

Quantité et prix de revient.

Purée.....	½ livre riz et légumes	.10
Bœuf.....	4 livres surlonge, 40c, 7 livres pommes de terre, 5c, carottes, oignons,5c........	.50
Tarte......	2 onces beurre, 4c,1 livre farine, 4c, 1 œuf 2c, sirop et citrouille, 12c........	.22
Pain. Thé.	3 livres pain, 9c, ¼ livre thé, 7c........	.16
		$0 98

AUTRE

Potage crème d'orge.
Ragoût de boulettes de viande de porc,
garni de pommes de terre.
Gâteau de semoule. Pain. Thé.

Quantité et prix de revient.

Potage	Orge, 3c, légumes, 5c, gigot de veau, 10c..	.18
Ragoût	2 livres viande de porc hachée, 28c, 7 livres pommes de terre, 5c	.33
Gâteau de semoule	Lait, 7c, ½ livre semoule, 3c, 1 livre de sucre, 5c, 3 œufs, 6c........	.21
Pain. Thé.	4 livres pain, 12c, ¼ livre the, 7c........	.19
		$0 91

AUTRE

Soupe à l'orge perlé ou mondé. Pot-au feu
Bœuf entouré de légumes.
Pommes de terre cuites à la vapeur. Pouding au riz.
Pain. Thé.

Quantité et prix de revient.

Soupe et Bœuf	Orge ½ livre, 2½c, 4 livres plates cotes, 40c, 3 livres carottes et navets, 5c, chou, oignon, poireau, 5c, vinaigre, sel et poivre, 3c..........	.55½
	(Le cuisson du pot-au-feu sert a faire la soupe)	
Pommes de terre	5 livres pommes de terre	.05
Pouding au riz..	½ livre riz, 2½c, 1 livre sucre, 6c, 1 pinte lait, 5c, 5 œufs, 10c	.23½
Pain. The.........	½ livre pain, 9c, ¼ livre the, 7c......... ..	.16
		$1 00

Avec les restes de ce repas et les ingrédients mentionnés ci-dessous, on pourra faire un très bon hachis pour le souper de dix personnes. On pourra l'accompagner de betteraves ou de cornichons marinés. Et, si à cela on ajoute une douzaine de belles pommes cuites au sucre, l'on aura un repas encore très passable.

Hachis.	Emploi des restes de boeuf, 9 livres pommes de terre, 5c, ¼ livre ognon, 2c, 1 once beurre, 2c, 1 once saindoux, 1c	.10
Bette raves et vinaigre.......	....	.05
Pommes	12 pommes, 10c, 1 livre sucre, 6c	.16
Pain. Lait. Thé.	½ pain, 9c, 1 chopine lait, 3c, ¼ livre thé, 7c....	.19
		$0 50

Les aliments sont calculés aux prix que nous les payons à la campagne.

Bien que, pour beaucoup de cultivateurs ces repas doivent revenir à meilleur compte, on doit toujours calculer ses dépenses au prix que l'on peut obtenir pour chaque denrée.

Il est bien difficile de calculer le chauffage, car tout dépend du combustible employé.

MENUS SIMPLES

DINER

Potage aux pâtes d'Italie

Omelette au four

Beefsteak grillé

Pommes de terre frites

Fruits divers

DINER

Potage aux nouilles

Dore à la bonne eau, sauce normande

Longe de veau rôtie

Pommes de terre au gratin

Crème fouettee

MENUS PLUS RECHERCHÉS

Potage à la Julienne

Bar farci

Coquilles de ris de veau

Poulet rôti

Pommes de terre Duchesse

Salade

Mousse au chocolat

Potage purée de pois verts

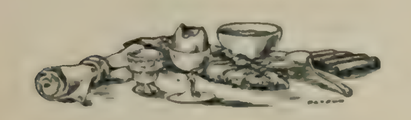
Filet de bœuf Châteaubriand

Croquettes de cervelles

Civet de lievre

Macédoine de légumes

Glace



MENU

Diner pour dix couverts.

Potage au riz Crécy, Hors-d'œuvre variés.

RELEVÉS

Bar farci aux fines herbes.
Quartier d'agneau aux pommes de terre Duchesse.

ENTRÉE

Mayonnaise de poulet.

RÔTI

Pintade. Marmelade d'oranges.

SALADE

Entremets de légumes. Haricots verts à l'anglaise

ENTREMETS SUCRÉS

Diplomate au Sherry.—Glace

FROMAGE

DESSERTS THÉ, CAFÉ

MENU

Dîner pour dix couverts.

POTAGE

Consommé au Tapioca.

HORS-D'ŒUVRE

Cornichons. Olives. Chou rouge.

RELEVÉ

Saumon, sauce blanche Normande.

ENTRÉE

Pigeons aux petits pois.

RÔTI

Poulets. Salade.

ENTREMETS DE LÉGUMES

Asperges à la crème.

ENTREMETS SUCRÉS

Flan Russe. Gelée d'oranges.

DESSERTS

THÉ CAFÉ

MENU

Dîner maigre pour huit ou dix couverts.

POTAGE

Purée de haricots blancs. Hors-d'œuvre variés.

RELEVÉ

Filets de Doré frits.

ENTRÉE

Macaroni au Fromage.

RÔTI

Anguille.

ENTREMETS DE LÉGUMES

Croquettes de Pommes de terre.

ENTREMETS DOUX

Pouding au riz. Fromage.

DESSERT

THÉ CAFÉ

MENU

Dîner maigre pour 15 à 20 couverts.

Huitres.

POTAGES

Aux tomates. Purée de légumes au lard.

HORS-D'ŒUVRE

Betteraves. Olives. Ognons blancs.

RELEVÉS

Turban de Saumon conservé.
Esturgeon en Matelottes.

ENTRÉES

Eperlans sautés au beurre. Aspic de Homard.

RÔTI

Morue fraîche aux fines Herbes.

ENTREMETS DE LÉGUMES

Pommes de terre Duchesse.

ENTREMETS DOUX

Pouding aux fruits.
Blanc manger sauce aux fraises. Fromage.

DESSERT

THÉ CAFÉ

MENU

Dîner pour 20 ou 25 couverts.

Huitres Malpeques.

POTAGES

Crème d'orge. Au tapioca acidulé aux tomates.

PETITE ENTRÉE

Coquilles de cervelles de veau.

HORS-D'ŒUVRE VARIÉS

RELEVÉS

Morue fraîche farcie au pain et aux fines herbes.
Cuissot de veau braisé

ENTRÉES

Souflé de jambon sauce tarragone.
Canards sauvages en salmis

RÔTI

Dinde. Marmelade de pommes.

Salade.

ENTREMETS DE LÉGUMES

Choux de Bruxelles sautés au beurre. Epinards au jus.

ENTREMETS SUCRÉS

Pouding Cabinet. Crème à la glace. Fromages.

DESSERTS VARIÉS

THÉ CAFÉ

MENU

Dîner pour 20 ou 25 couverts.

POTAGES

Vert-pré. Aux pâtes d'Italie.

HORS-D'ŒUVRE CHAUD

Vol-au-vent garnis d'huitres.

HORS-D'ŒUVRE VARIÉS

Olives. Petits ognons. Achars.

RELEVÉS

Truite saumonée, sauce blanche parisienne.
Gigot d'agneau, à la purée de pommes de terre.

ENTRÉES

Lièvre en salmis. Poularde à la paysanne.

RÔTI

Perdreaux. Mèlon confit au vinaigre.
Salade.

ENTREMETS DE LÉGUMES

Chou-fleur au gratin Petits pois verts au beurre.

ENTREMETS SUCRÉS

Souflé à la fécule de maïs. Charlotte Russe. Fromage.

DESSERTS VARIÉS

THÉ CAFÉ

RÉFLEXION

Comme on peut en juger par les menus qui précèdent, le relevé et le rôti sont les pièces de résistance du dîner. Les bonnes fourchettes trouvent à y moissonner ; les délicats se régalent de préférence des hors-d'œuvre et des entrées qui sont en général de forme plus mignonne que les relevés. La plupart des entrées sont généralement saucées ; c'est dans leur préparation que l'on peut mieux apprécier le talent de la personne qui a présidé à leur confection. Des pigeons aux petits pois, des perdrix aux choux sont des entrées très recherchées. On donne parfois dans les dîners des entrées froides, telles que les chaufroix, les aspics, la mayonnaise ; mais rarement un relevé froid. Ces citations suffisent, croyons-nous, pour que nos lectrices, encore au début de leur carrière, comprennent la différence existant entre le relevé, l'entrée et le rôti.



ERRATA

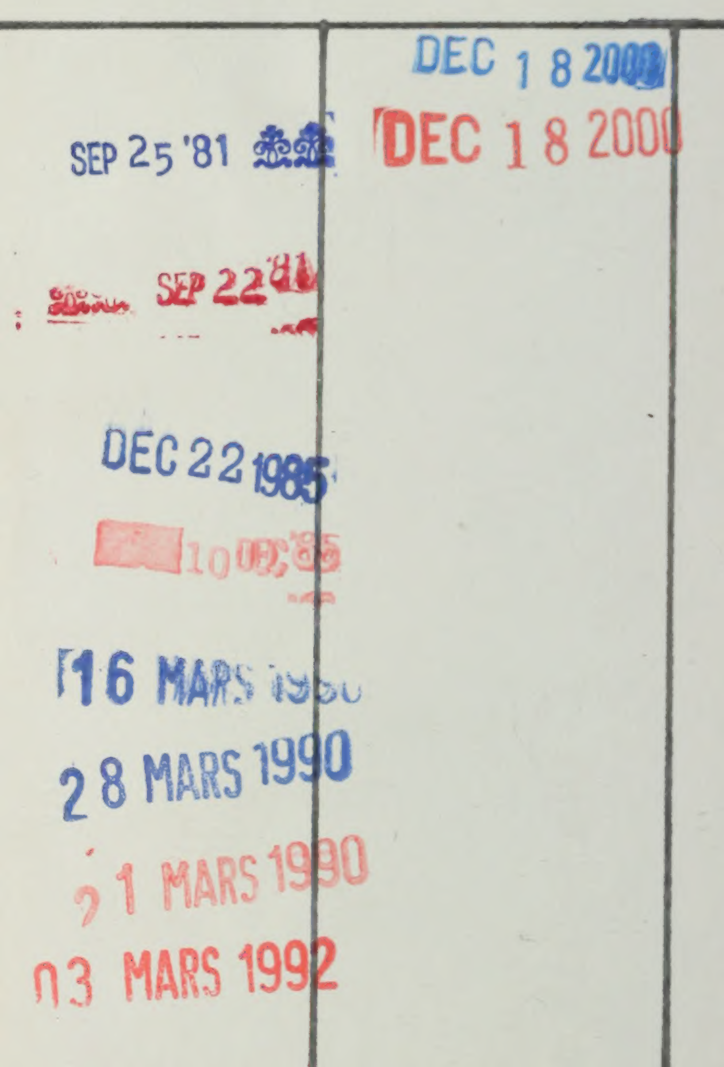
Page 70—Lire colonne maximum pour minimum et minimum pour maximum, dans la composition de citrouille.

Page 75—Fève, composition. Amidon dextrine, lire 55.15 au lieu de 5.15.

Page 217—22me ligne, lisez Vin de Cormes au lieu de Vin de Carmes.

Page 396—21me ligne, lisez qualité au lieu de quantité.

Page 326—Omission, Merluche " hadock ". Ce poisson à chair délicate, est très goûté.


DEC 18 2000
SEP 25 '81
DEC 18 2000
SEP 22 '81
DEC 22 1985
10 DEC 85
16 MARS 1990
28 MARS 1990
21 MARS 1990
03 MARS 1992

